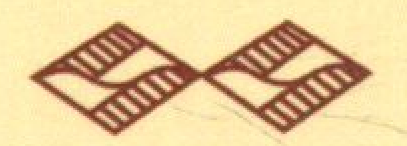
من أكثر الكتب مبيعاً فى العالم

يو اس إي توداي

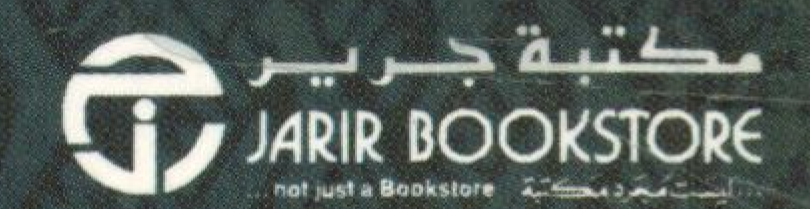
# لا تهتم بصغائر الأمور

## فكل الأمور صغائر



وسائل بسيطة لمنع الأمور الصغيرة من السيطرة على حياتك

د. ريتشارد كارلسون

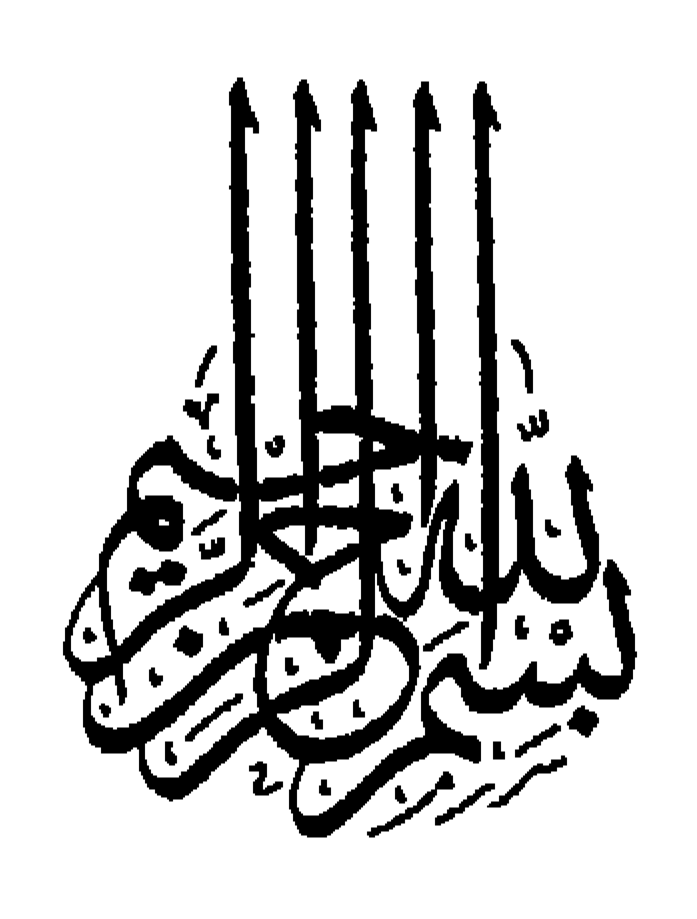


إهـــــــداء ٢٠١٣

الاستاذ عبد الله فيصل بدوى

**جمهورية مصر العربية**

لاتهتم بصغائر الأمور
فكل الأمور صغائر



# Don't Sweat The Small Stuff and It's All Small Stuff

SIMPLE WAYS TO KEEP THE LITTLE THINGS FROM TAKING OVER YOUR LIFE

RICHARD CARLSON. PH.D.






**المركز الرئيسي :**

| | | |
|---|---|---|
| ص . ب ٣١٩٦ | تليفون | ٤٦٢٦٠٠٠ |
| الرياض ١١٤٧١ | فاكس | ٤٦٥٦٣٦٣ |
| **المعارض : الرياض** | | |
| شارع العليا | تليفون | ٤٦٢٦٠٠٠ |
| شارع الأحساء | تليفون | ٤٧٧٣١٤٠ |
| **الخبر** | | |
| شارع الكورنيش | تليفون | ٨٩٤٣٣١١ |
| مجمع الراشد | تليفون | ٨٩٨٢٤٩١ |
| **الدمام** | | |
| الشارع الأول | تليفون | ٨٣٢٧٤٤١ |
| **جدة** | | |
| شارع صاري | تليفون | ٦٨٢٧٦٦٦ |
| شارع فلسطين | تليفون | ٦٧٣٢٧٢٧ |

**الطبعة الأولى**

**١٩٩٨**

من أكثر الكتب مبيعاً فى العالم

# لا تهتم بصغائر الأمور

## فكل الأمور صغائر

وسائل بسيطة لتمنع الأمور
الصغيرة من السيطرة على حياتك

د. ريتشارد كارلسون

# إهداء

المفكرون والأدباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتباً تُقرأ.

إن أصحاب التجارب التجارية الناجحة يحولون الكتابة إلى مناهج عمل مثيرة وممتعة ، وهذا بالضبط ما تقدمه هذه السلسلة من الكتب العملية التي أصبحت أكثر الكتب مبيعاً في العالم حتى الآن .

ويسعد مكتبة جرير أن تتولى ترجمة هذه الكتب القيمة ، لعملائها المتميزين .

إنها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

**عبد الكريم العقيل**

# الفهرس والمحتويات

** مقدمة .................................................. ١
١ - لا تقلقك صغائر الأمور .............................. ٩
٢ - التصالح مع العيوب ................................. ١١
٣ - دَعْ القول : إن الأفراد الدميثو الخلق
ومن هم على شاكلتهم لن ينبغوا ........................... ١٣
٤ - لا تكن واقعياً ولا خيالياً ............................ ١٥
٥ - كن رحيماً بالآخرين .................................. ١٩
٦ - تذكر أن حاجة من عاش لا تنتهى.......................... ٢١
٧ - لا تقاطع الآخرين أو تكمل حديثهم ....................... ٢٣
٨ - اخف صدقتك حتى لا تدرى شمالك
ما أنفقت يمينك ........................................... ٢٥
٩ - احذر الأنانية ودع الشهرة للآخرين ...................... ٢٧
١٠ - تعلم أن تعيش فى الوقت الحاضر ........................ ٣١

١١ – تواضع للناس وتظاهر أنك أقلهم معرفة وثقافة ........ ٣٥
١٢ – امتصّ سخط الآخرين بإظهارهم أنهم على خلق ..... ٣٧
١٣ – تمتع بمزيد من الصبر ........................ ٤١
١٤ – درب نفسك على الصبر ........................ ٤٥
١٥ – كن أنت البادىء بالتحية
وإظهار الحب........................................ ٤٩
١٦ – سل نفسك : هل تمحو الأيام الآثار ؟................ ٥٣
١٧ – سلم بالحقيقة القائلة : إن الحياة ليست مثالية ........ ٥٥
١٨ – قد يكون الملل مفيداً ................................ ٥٩
١٩ – حاول أن تقلل من تحملك للتوتر ........................ ٦٣
٢٠ – اكتب رسالة تعبر عما يجيش فى صدرك –
مرة كل أسبوع .................................. ٦٧
٢١ – تخيل أنك تشهد تشييع جنازتك ........................ ٧١
٢٢ – ذكر نفسك دائما إن الحياة ليست حالة طوارىء ..... ٧٣
٢٣ – الرجوع بالذاكرة إلى الوراء ........................ ٧٥
٢٤ – خصص لحظات كل يوم للتفكير

في شخص يُستحق منك توجيه الشكر إليه .......... ٧٧
٢٥ - ابتسم في وجه الغرباء وانظر في عيونهم
وقل لهم مرحباً ........................................ ٨١
٢٦ - خصص لنفسك وقتاً للهدوء كل يوم .................. ٨٣
٢٧ - تخيل أن الناس من حولك أطفالُ صغارُ
أو شيوخُ في عمر المائة عام ............................ ٨٥
٢٨ - حاول أولاً أن تفهم الآخرين ............................ ٨٧
٢٩ - فلتكن مستمعاً أفضل .................................. ٩١
٣٠ - تخير معاركك بحكمة .................................. ٩٣
٣١ - كن مدركاً لتقلباتك المزاجية
ولا تسمح لتعكر المزاج أن يخدعك ...................... ٩٧
٣٢ - إن الحياة ما هي إلا اختبار .......................... ١٠١
٣٣ - لا فرق بين المدح والذم ................................ ١٠٥
٣٤ - مارس أعمال الخير دون مقابل ........................ ١٠٩
٣٥ - ابحث عما وراء السلوك ................................ ١١٣
٣٦ - فتش عن البراءة ........................................ ١١٥

٣٧ – تخير أن تكون عطوفاً على أن تكون محقاً .......... ١١٩

٣٨ – أخبر ثلاثة أشخاص اليوم عن مقدار حبك لهم ...... ١٢٣

٣٩ – ممارسة التواضع .............................. ١٢٥

٤٠ – عندما لا يكون معروفا من عليه الدور
في إخراج سلة القمامة فبادر أنت بذلك ........... ١٢٩

٤١ – تجنب انتقاد الآخرين ........................... ١٣١

٤٢ – كل يوم عليك أن تفكر لمدة دقيقة
في شخص تسبغ عليه حبك ........................ ١٣٥

٤٣ – عليك أن تصبح عالم أنثروبولوجيا ............... ١٣٩

٤٤ – فهم الحقائق المنفصلة ............................ ١٤٣

٤٥ – حدد ضروب المساعدة الخاصة بك .................. ١٤٥

٤٦ – أخبر في كل يوم شخصاً واحداً على الأقل
عن شيء تحبه أو يعجبك أو تقدره في شخصه ..... ١٤٧

٤٧ – جادل بوجود قصور في شخصيتك
وسوف تظهر بالفعل ................................ ١٥١

٤٨ – تذكر أن قدرة الله تبدو في كل شيء ................ ١٥٥

٤٩ – إيّاك وتكلف النقد ........................................ ١٥٧
٥٠ – دَوِن أكثر خمسة مواقف تصلباً لديك
وانظر إذا كان بإمكانك أن تلين منها .................. ١٦١
٥١ – كنوع من المتعة . اقبل أى نقد يوجه إليك
وسوف ترى هذا النقد يبتعد عنك ...................... ١٦٣
٥٢ – ابحث عن أى قدر من الصحة فى آراء الآخرين
سوف تعجبك هذه الفكرة كثيراً إذا كنت تحب
التعلم وتستمتع بجعل الآخرين سعداء ................ ١٦٧
٥٣ – انظر إلى الكوب الزجاجى واعتبره مكسوراً
بالفعل وكذلك أى شىء آخر .......................... ١٦٩
٥٤ – افهم هذه العبارة : أينما تذهب فأنت هناك ........... ١٧٣
٥٥ – خذ نفساً قبل أن تتكلم .................................. ١٧٥
٥٦ – كن ممتناً عندما تكون فى حالة طيبة
وكن متقبلاً للأمور عندما تكون فى حالة سيئة ....... ١٧٩
٥٧ – كن سائقاً أقل تهوراً ....................................... ١٨٣
٥٨ – استرخِ ................................................ ١٨٧

٥٩ - اكفل طفلاً يتيماً .................................. ١٨٩
٦٠ - حول مسرحيتك الدرامية إلى مسرحية كوميدية ...... ١٩١
٦١ - اقرأ المقالات والكتب التى تخالفك الرأى تماماً
وحاول أن تخرج من ذلك بشىء ........................ ١٩٣
٦٢ - قم بعمل واحد فى آن واحد .......................... ١٩٧
٦٣ - قم بالعد حتى العشرة .................................. ٢٠١
٦٤ - تدرب على أن تكون فى « عين الإعصار » ........... ٢٠٣
٦٥ - كن مرناً مع وقوع التغييرات على خطتك ........... ٢٠٥
٦٦ - فكر دائما فيما تملكه بالفعل بدلاً
من التفكير فيما تريد أن تملكه؟ ..................... ٢٠٩
٦٧ - حاول دائما أن تتجاهل أفكارك السلبية ............. ٢١٣
٦٨ - لتكن لديك الرغبة فى التعلم من الأصدقاء
ومن العائلة ............................................. ٢١٧
٦٩ - لتكن مبتهجاً أينما تذهب ............................ ٢١٩
٧٠ - تذكر دائما أن الإنسان يتصف
بالصفات التى يمارسها أكثر ........................ ٢٢١

٧١ - إراحة العقل .................................. ٢٢٥
٧٢ - مارس اليوجا .................................. ٢٢٩
٧٣ - لتكن خدمة الآخرين جزءاً أساسياً من حياتك ......... ٢٣٣
٧٤ - قدم المعروف ولا تتوقع أو تطلب شيئا في مقابله....... ٢٣٧
٧٥ - انظر إلى المشكلات على أنها مصدر محتمل
لتعلم شيء جديد .................................. ٢٤١
٧٦ - ارض بما قدر لك .................................. ٢٤٥
٧٧ - اعترف بأنك كُلٌّ لا يتجزأ .......................... ٢٤٩
٧٨ - قسّم ذاتك إلى عدة أجزاء .......................... ٢٥٣
٧٩ - كف عن إلقاء اللوم على الآخرين .................. ٢٥٥
٨٠ - البركة في البكور .................................. ٢٥٩
٨١ - عندما تحاول تقديم يد العون للآخرين ،
حاول أن تركز على الأمور الصغيرة ................. ٢٦٣
٨٢ - تذكر أنه بعد مائة عام من الآن ربما يموت
كل من على ظهر الأرض حالياً ....................... ٢٦٥
٨٣ - ابتهج .................................. ٢٦٧

٨٤ – ازرع نبتة .................................... ٢٧١

٨٥ – حوّل علاقاتك إلى مشكلاتك ........................ ٢٧٥

٨٦ – فى المرة القادمة عندما تخوض غمار الجدال ،
قبل أن تدافع عن موقفك ، حاول أولاً أن تنظر إن كان
بمقدورك أن ترى وجهة نظر الطرف الآخر............ ٢٧٧

٨٧ – قم بإعادة تحديد « الإنجاز الهام » ...................... ٢٨١

٨٨ – استمع لما تمليه عليك مشاعرك
فهى تحاول أن توصل إليك شيئاً ......................... ٢٨٥

٨٩ – إذا ألقى إليك شخص ما بالكرة
فلا يتحتم عليك أن تلتقطها ............................. ٢٨٩

٩٠ – لا مزيد من العروض العابرة .............................. ٢٩٣

٩١ – اغمر حياتك بالحب ..................................... ٢٩٥

٩٢ – تعرف على قوة أفكارك .................................... ٢٩٧

٩٣ – تخلَّ عن فكرة أن الحصول على الأكثر أفضل ........ ٣٠١

٩٤ – دائماً اسأل نفسك : ما هى الأمور الهامة حقاً ؟..... ٣٠٧

٩٥ – ثق بحدسك ........................................... ٣٠٩

٩٦ - كن مستقبلاً للوضع الكائن فعلاً ...................... ٣١١
٩٧ - اهتم بشؤونك فقط ................................ ٣١٥
٩٨ - ابحث عن الأمور الخارقة وسط الأمور العادية ...... ٣١٧
٩٩ - اعمل جدولاً زمنياً لأعمالك الخاصة ................... ٣١٩
١٠٠ - اعمل لدنياك كأنك تعيش ابداً
واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً ...................... ٣٢١

# مقدمة

*إن أهم اكتشاف حققه هذا الجيل يتمثل فى قدرة الإنسان على تغيير مجرى حياته إذا ما غير من سلوكه .*

**« وليام جيمس »**

فى أى وقت نتعامل فيه مع أخبار سيئة، أو شخص صعب المراس أو خيبة أمل من أى نوع ، فإن معظمنا ينغمس فى بعض العادات ، أو طرق التفاعل مع مجريات الحياة - خاصة تلك التى لا تكون فى صالحنا على الإطلاق . فنحن نبالغ فى تصرفاتنا ، ونضخم من الأمور ، ونصر على مواقفنا ، ونركز على الجوانب السلبية من الحياة . فعندما تُحركنا بعض الأمور الصغيرة - عندما نغضب ، نقلق ، وننزعج بسهولة - فإن

رد فعلنا المبالغ فيه لا يؤدى بنا فقط إلى الشعور بالسخط ، بل يقف كذلك فى طريق الحصول على ما نريد، حيث تعمى بصائرنا عن رؤية الأمور من منظور عام ، ونركز على ما هو سلبى، ونضايق غيرنا ممن قد يقدمون يد العون لنا . وباختصار، فإننا نعيش حياتنا وكأنها حالة طويلة وخطيرة من الطوارىء !. فعادة ما نندفع هنا وهناك فى انشغال ، محاولين بذلك حل المشكلات ، ولكننا فى حقيقة الأمر نضاعف من تعقيدنا . ولأن كل شىء يبدو لنا على هذه الدرجة من الضخامة ، فإن الأمر ينتهى بنا إلى تضييع حياتنا فى التعامل مع مأساة تلو الأخرى .

وبعد برهة ، نبدأ بالاعتقاد بأن شيئاً فى واقع الحال هو أمر ضخم وكبير، ونعجز عن إدراك أن الطريقة التى ننظر بها إلى مشكلاتنا لها صلة وثيقة بسرعة وكفاءة حلنا لتلك المشكلات ، فعندما نتعلم كيفية الرد على مجريات أمور حياتنا بدرجة أكبر من الهدوء، فإن المشكلات التى تبدو وكأنها لا تقهر ، ستظهر على أنها قابلة للحل. وحتى أكبر الأمور التى تثير توترك ، لن تُخرِج حياتك عن مسارها كما كان يحدث من قبل

ولحسن الحظ ، هناك طريقة أخرى تنظر بها إلى الحياة – طريقة أكثر تعقيداً واستقامة – تجعل حياتك تبدو أكثر سلاسة، والناس بها على درجة أكبر من الانسجام . وطريقة الحياة البديلة تلك تشتمل على استبدال العادات القديمة لرد الفعل بعادات جديدة للنظر إلى الأمور ، وتمكننا تلك العادات من الحصول على حياة أكثر رفاهية وإرضاءً.

وأود أن أقص عليكم قصة شخصية، لامست شغاف قلبى واعطتنى درساً هاماً – وهى قصة توضح الرسالة الأساسية لهذا الكتاب . وكما سترون ، فإن أحداث هذه القصة قد غرست بذور عنوان هذا الكتاب .

منذ عام اتصل بى ناشر أجنبى وطلب منى أن أحاول الحصول على كلمة تزكية من الكاتب الشهير «د . واين داير» حتى تكتب على الطبعة المترجمة لكتابى « بإمكانك أن تشعر بالراحة مرة أخرى ». فأجبته بأن الدكتور «واين» قد كتب لى كلمة تزكية لكتاب سابق لى ، إلا أنه ليس لدىَّ أدنى فكرة عن احتمال قيامه بذلك مرة أخرى من عدمه ، وإننى سوف أحاول ذلك على كل حال .

وكما عليه الحال غالباً فى دنيا النشر ، قمت بإرسال طلبى إلا أننى لم أتلق أى إجابة . وبعد مرور بعض الوقت ، أدركت بأن الدكتور «واين» إما أن يكون مشغولاً جداً، أو لا يرغب فى كتابة كلمة تزكية لكتابى . وقد احترمت هذا القرار، وأعلمت الناشر بأننا لن نتمكن من استخدام اسم الدكتور «واين» فى الدعاية للكتاب ، واعتبرت أن ذلك هو نهاية هذا الموضوع .

ومع ذلك ، وبعد مرور ستة أشهر، تلقيت نسخة من الطبعة المترجمة وفوجئت بكلمة تزكية الدكتور «واين» لكتابى السابق موجودة على الغلاف! فعلى الرغم من تعليماتى المحددة بعدم القيام بذلك ، فإن الناشر الأجنبى قد استخدم المقولة السابقة للدكتور، ونقلها إلى الكتاب الجديد . وقد أصابنى ضيق شديد وقلق من تداعيات وعواقب ما حدث . وعليها اتصلت بوكيلى الذى اتصل من فوره بالناشر وطلب منه سحب الكتاب من السوق .

فى هذه الأثناء ، قررت أن أكتب إلى الدكتور «واين» وأعتذر له ، موضحاً له الموقف وما يتم حالياً لتصحيح هذه المشكلة . وبعد مرور

بضعة أسابيع من التساؤل عن الرد المحتمل للدكتور «واين» ، تلقيت منه خطاباً يخبرنى فيه بما يأتى : « ريتشارد، هناك قاعدتان للعيش فى انسجام مع الآخرين . (١) لا تقلق بشأن صغائر الأمور ، (٢) كل الأمور صغائر . فلتطبق هذه المقولة . بكل حب ، «واين» .

كان هذا كل ما هنالك ، لا محاضرات ، لا تهديدات ، لا ضغينة ولا مواجهات . فعلى الرغم من الاستخدام اللاأخلاقى لاسمه الشهير، فقد أجاب الدكتور «واين» بتواضع وكياسة ، دون غضب أو ثورة . وقد أوضح رده المفاهيم الهامة « للانسجام مع الأخرين » ، وتعلم كيفية الرد على مجريات الحياة بكياسة وهدوء .

ولقد عملت – لأكثر من عقد من الزمان مع زبائن بتقديم يد العون لهم عن كيفية التعامل مع الحياة بهذه الطريقة الأكثر قبولاً . وكنا سوياً نتعامل مع جميع أنواع المشكلات – التوتر ، مشكلات الزواج ، والمشكلات المتعلقة بالعمل ، الإدمان والإحباط وغيرها .

وفى هذا الكتاب ، سوف أشارككم إستراتيجيات محددة – أموراً تستطيعون البدء فى تطبيقها من اليوم – والتى ستساعدكم على

التجاوب مع مجريات الحياة بدرجة أكبر من الكياسة. والإستراتيجيات التي سوف تطالعونها هنا ، هى نفسها التى تثبت - من خلال قرائى وعملائى - أنها أفضل الإستراتيجيات على مدار السنين . كما أنها تمثل الطريقة التى أُفضل أن أطبقها فى حياتى :- الطريق الذى يشوبه أقل درجة من المقاومة . وكل واحد من تلك الإستراتيجيات بسيط وفعال فى آن واحد ، وسوف يكون بمثابة المرشد الذى يهديك إلى الطريق الموصل للعيش فى درجة أكبر من الهدوء والتمتع بمنظور أوسع للأمور . وسوف تجد أن العديد من هذه الإستراتيجيات لا تنطبق فقط على مواقف بعينها ولكن أيضاً على أكثر تحديات الحياة صعوبة .

فعندما « لا تقلق بشأن صغائر الأمور » ، فإن حياتك لن تكون حياة كاملة ، لكنك ستتعلم أن ترضى بما تأتى به الدنيا بمقاومة أقل بكثير . وكما تعلمنا من فلسفة «زين»، فعندما تتعلم أن تترك المشكلات وشأنها بدلاً من المقاومة بكل ما أتاك الله من قوة ، فإن حياتك سوف تمضى فى مجراها. كما ستقوم بتغيير ما أمكن من الأمور، وأن تتقبل ما لا يمكن تغييره منها، وأن تكون لك القدرة على التمييز بين الصنفين . وأنا على

ثقة من أنك إذا جربت تلك الإستراتيجيات ، فإنك ستتعلم قاعدتى الانسجام : (١) لا تقلق بشأن صغائر الأمور ، (٢) كل الأمور صغائر . ومع تطبيق هذه المبادىء فى حياتك ، فسوف تجعل من نفسك إنساناً أكثر سكينة وحباً للآخرين .

ـ ١ ـ

## لا تقلقك صغائر الأمور

غالباً ما نترك أنفسنا ننغمس في القلق بشأن أمور ، لو فحصناها عن قرب لوجدنا أنها ليست فى واقع الأمر على هذه الدرجة من الضخامة . إننا نركز على المشكلات والاهتمامات الصغيرة ونضخمها . على سبيل المثال، قد يقطع شخص ما الطريق أمام سيارتنا، وبدلاً من عدم الاهتمام بهذا الأمر ، نقنع أنفسنا بأن هناك ما يبرر غضبنا. وبعدها نتخيل وقوع مواجهة بيننا وبين هذا الشخص فى مخيلتنا . وربما يخبر الكثير منا شخصاً آخر بهذه الحادثة فى وقت لاحق بدلاً من نسيانها .

وبدلاً من ذلك ، لماذا لا نترك هذا السائق الآخر كى يقع له هذا الحادث فى مكان آخر بعيداً عنا؟ حاول أن تنظر بعين العطف إلى هذا

الشخص، وتذكر مدى الآلم الذى يصيب الإنسان وهو على مثل هذه العجلة الشديدة . وبهذه الطريقة ، سيكون بمقدورنا الحفاظ على شعورنا بالارتياح وتجنب أخذ مشكلات الآخرين بصورة شخصية .

هناك العديد من الأمثلة المشابهة عن «صغائر الأمور» التى تحدث كل يوم فى حياتنا . سواء كان ذلك الوقوف فى طابور، أو الاستماع إلى نقد غير عادل ، أو القيام بالجزء الأكبر من العمل . إن تعلمنا عدم القلق بشأن صغائر الأمور فسوف يكون له فوائده العظيمة. فالكثيرون يستنفدون قدراً ضخماً من طاقتهم فى القلق بشأن صغائر الأمور حتى أنهم يبتعدون عن سحر وجمال الحياة . وعندما تلتزم بالعمل على تحقيق هذا الهدف فسوف تجد أن لديك طاقة أكبر بكثير كى تصبح إنساناً أكثر رقة وعطفاً .

ـ ٢ ـ

# التصالح مع العيوب

لم أصادف حتى الآن هذا الشخص الذى يدعو إلى الكمال المطلق ينعم فى الوقت نفسه بحياة مليئة بالطمأنينة الداخلية . إن الحاجة للوصول إلى الكمال تتصادم مع الرغبة فى تحقيق السكينة الداخلية . ففى كل مرة نتعلق فيها بالحصول على شىء ما فى صورة معينة ، أفضل مما هى عليه حالياً، فإننا نخوض غمار معركة خاسرة . وبدلاً من الشعور بالرضا والقبول تجاه ما نملك، فإننا نركز على ما هو خطأ فى شىء ما وحاجتنا لإصلاحه . إن تركيزنا على ما هو خطأ ، يتضمن عدم رضانا وسخطنا .

وسواء كان العيب يتعلق بنا، مثل دولاب غير مرتب أو خدش بالسيارة أو إنجاز غير كامل، أو بضعة أرطال نرغب فى إنقاصها – أو بعيوب غيرنا – مثل مظهر شخص ما أو سلوكه ، أو الطريقة التى

يسلكها في حياته – فإن مجرد التركيز على العيب يبعدنا عن هدفنا في أن نكون رقيقي القلب، دمثي الخلق. إن هذه الإستراتيجية لا تتعلق من قريب أو بعيد بالتوقف عن بذل قصارى جهدك، ولكن بالإفراط في التعلق والتركيز على عيوب الحياة. إنها تتعلق بأنه مع وجود طريقة أفضل لإنجاز الأمور، لا يعني ذلك أنك تستطيع أن تستمع وأن تقدر الطريقة التي عليها الأمور حالياً .

والحل هنا يتمثل في إخراج نفسك من غمار الانغماس في الإصرار على أن تكون الأمور على غير ما هي عليه الآن . وذكر نفسك برفق بأن الحياة على ما يرام في وضعها الراهن . ومع غياب حكمك على الأمور فإن كل شيء سيكون على ما يرام . ومع البدء في التخلص من الحاجة للوصول إلى درجة الكمال في كل جوانب حياتك ، سوف تبدأ في اكتشاف وجود الكمال في الحياة ذاتها .

- ٣ -

## دَعْ القول : إن الأفراد الدميثو الخلق ومن هم شاكلتهم لن ينبغوا

من أهم الأسباب التى تجعل العديد منا يمضون فى تعجلهم وخوفهم وتنافسهم، واستمرارهم فى المضى بحياتهم على أنها حالة طوارىء ضخمة ، هو خوفنا من أنه لو أصبحنا أكثر وداعة وعطفاً ، سوف نتوقف فجأة عن تحقيق أهدافنا وسوف نصبح كسالى وفاترى الشعور .

إن بإمكانك القضاء على هذا الخوف بإدراك أن العكس فى واقع الحال هو الصحيح . حيث إن التفكير بتخوف وذعر يستهلك قدراً ضخماً من الطاقة، ويستنفد القدرة على الإبداع والقوة الدافعة فى حياتنا . فعندما تكون خائفاً ومذعوراً ، فإنك تجرد نفسك من أفضل قدراتك ، ناهيك عن كل ما يمتعك . وكل نجاح تكون قد حققته ، فإن تحقيقه يكون برغم وجود هذا الخوف وليس نتيجة له .

لقد كان من حسن طالعى أن أحطت نفسى ببعض الأشخاص ممن يتمتعون بالوداعة والعطف وممن هم على سجيتهم ، وبعض هؤلاء هم من، المؤلفين الذين حققت كتبهم مبيعات ضخمة، والآباء العطوفين والمستشارين وخبراء الكمبيوتر ، والمديرين التنفيذيين. وجميعهم ممن حققوا إنجازات فى أعمالهم ، وهم كذلك بارعون جداً فى المهارات التى حباهم بها الله .

لقد تعلمت درساً هاماً : عندما تحصل على ما تريد ( السكينة الداخلية ) فإن قدرة رغباتك واحتياجاتك وشهواتك واهتماماتك على توجيهك تتضاءل. ومن هنا يصبح من السهل ، أن تركز و تحقق أهدافك وأن ترد عرفان الآخرين .

ـ ٤ ـ

# لا تكن واقعياً ولا خيالياً

إن إدراكك للسرعة التى يمكن أن يتضخم بها تفكيرك السلبى والمتزعزع حتى تفقد السيطرة عليه ، يُعد من الأساليب الفعالة كى تصبح أكثر سكينة . هل لاحظت ذات مرة مدى الانقباض الذى تشعر به عندما تنغمس فى التفكير ؟ ولزيادة الطين بلة ، فكلما انغمست فى تفاصيل ما يضايقك، كلما ازداد شعورك سوءاً . فكل فكرة تؤدى إلى أخرى ، ثم أخرى ، حتى تصل إلى درجة تصبح فيها قلقاً بدرجة غير معقولة .

على سبيل المثال ، قد تستيقظ فى منتصف الليل وتتذكر مكالمة تليفونية يجب القيام بها فى الغد . بعدها ، بدلاً من الشعور بالارتياح من تذكرك لهذه المكالمة الهامة ، تبدأ فى التفكير فى كل شىء يتحتم

عليك القيام به فى الغد . وتبدأ فى تخيل مكالمة محتملة مع رئيسك فى العمل ، مما يزيد من شعورك بالضيق . وعاجلاً تبدأ بالقول لنفسك ، «لا أصدق أننى منشغل إلى هذا الحد ». علىّ أن أجرى خمسين مكالمة هاتفية فى اليوم . وعلى كلٍ فحياة من هذه ؟ ويستمر هذا الأمر حتى تشعر بالأسى لنفسك . وبالنسبة للكثير من الناس ، فلا يوجد حد لما قد تستغرقه «نوبة التفكير» تلك . وفى واقع الأمر ، فقد أخبرنى زبائنى بأنهم يقضون العديد من الليالى والأيام فى هذه التخيلات العقلية . ولا حاجة بنا لأن نقول : إنه من المستحيل أن تشعر بالسكينة عندما يكون رأسك ممتليئاً بالقلق والضيق .

إن الأمر الهام هو أن تشعر بما يحدث فى عقلك، قبل أن تكون هناك فرصة لأفكارك كى تكون لها قوة دافعة . وكلما أسرعت فى اكتشاف نفسك وأنت تبدأ فى الانغماس فى أفكارك ، كلما كان من السهل التوقف عن ذلك . وفى المثال الذى أشرنا إليه هنا ، قد تستطيع أن تلاحظ انغماسك فى التفكير عندما تبدأ فى تفحص قائمة الأمور التى ينبغى عليك القيام بها فى الغد . وبعدها ، بدلاً من الانغماس فى القلق

بشأن الغد، تقول لنفسك ، « ها أنذا أبدأ من جديد » ، ثم اقتل هذا الانغماس في مهده . عليك أن توقف قطار أفكارك قبل أن ينطلق . ومن ثمَّ عليك أن تركز ، ليس في درجة انشغالك ، بل في مدى سرورك لتذكرك المكالمة التليفونية التي تحتاج لإجرائها . وإذا كان ذلك في منتصف الليل ، اكتب ذلك على ورقة ثم أخلد ثانية للنوم ، بل ربما تفكر في الاحتفاظ بورقة وقلم بالقرب من فراشك لاستعمالها في مثل هذه اللحظات .

قد تكون بالفعل شخصاً مشغولاً جداً ، ولكن تذكر أن ملء رأسك بالأفكار عن مدى انشغالك، يؤدي إلى زيادة المشكلة، وذلك بأن يجعلك تشعر بالتوتر أكثر مما أنت عليه بالفعل . جرب هذا التمرين البسيط في المرة القادمة التي تبدأ فيها في التفكير بقلق بشأن جدول أعمالك ، وسوف تندهش لمدى فاعليتها .

— ٥ —

# كن رحيماً بالآخرين

لا شيء يساعدنا على وضع نظرتنا للأمور، أكثر من تنمية الشعور بالشفقة تجاهها . إن الشفقة شعور عاطفى . وهى تعنى الاستعداد كى تضع نفسك فى مكان شخص آخر، وأن تكف عن التركيز على نفسك، وأن تتخيل كيف يكون عليه الحال، أن تكون فى مأزق شخص آخر، وأن تشعر فوراً بالحب تجاه هذا الشخص . إن الشفقة هى إدراك أن مشكلات الآخرين ، وآلامهم وإحباطاتهم هى حقيقة تماماً كما هو الحال معنا – بل قد تكون أسوأ بكثير . وعند إدراك هذه الحقيقة، ومحاولتنا لتقديم يد العون لهم ، فإننا نفتح قلوبنا ونزيد بشدة من شعورنا بالعرفان بالجميل.

إن الشفقة هى شىء يمكن تنميته بالممارسة . وهى تشتمل على أمرين : النية والفعل . والنية تعنى ببساطة أن تتذكر، أن تفتح قلبك

للآخرين ، وأن تمد الآخرين بما يحتاجونه مهما كان . أما الفعل فهو بيساطة ما تفعله لتنفيذ ذلك . فقد تتبرع بقدر قليل من المال أو الجهد (أو كليهما ) بصفة مستمرة لقضية تمس قلبك . أو قد تمنح ابتسامة لطيفة أو تحية خالصة من القلب لمن تقابلهم فى الشارع . فليس من الهام جداً ما تفعله ، المهم هو أن تفعل شيئاً ما . وكما ذكرتنا الأم تريزا « لا نستطيع أن نفعل أشياء عظيمة فى هذه الدنيا ، يمكننا فقط أن نفعل أشياء صغيرة، ولكن بحب شديد».

والشفقة تنمى شعورنا بالعرفان بالجميل، وذلك بشد انتباهنا بعيداً عن الأشياء الصغيرة التى تعلم الكثير منا أن ينظر إليها بجدية شديدة . فعندما تقتطع جزءاً من وقتك لتتأمل ، غالباً فى معجزة الحياة – المعجزة التى تتمثل فى مجرد قدرتك على قراءة هذا الكتاب ( نعمة البصر والحب وما إلى ذلك ) – قد يساعدك ذلك على أن تتذكر أن العديد من الأشياء التى تنظر إليها على أنها من « الأمور الكبيرة » مجرد أمور صغيرة حولتها أنت إلى أمور كبيرة .

## ـ ١ ـ

# تذكر أن حاجة من عاش لا تنتهي

الكثير منا يعيش حياته، وكأن السر الخفى وراء هذه الحياة هو إنجاز كل شيء . فنحن نسهر لوقت متأخر ليلاً ونستيقظ مبكرين ، ونتجنب أن نمنع أنفسنا، ونُبقى أحباءنا فى انتظارنا بالبيت . ومما أحزننى ، أننى رأيت الكثير يتركون أحباءهم فى انتظارٍ لوقتٍ طويلٍ، حتى أنهم يفقدون الرغبة فى استدامة العلاقة بينهم . ولقد عودت نفسى فعل ذلك . وغالباً ، ما نقنع أنفسنا بأن هوسنا بقائمة أعمالنا هو حالة عابرة – وأنه بمجرد إنجاز كل ما بالقائمة ، سوف نصبح أكثر هدوءاً وارتخاءً وسعادة . ولكن فى واقع الأمر ، نادراً ما يحدث ذلك . فبمجرد أن تحذف أحد بنود هذه القائمة ، تظهر ببساطة بنود جديدة تحل محلها .

إن طبيعة قائمة أعمالك، أن يكون بها بنود يجب إنجازها - فطبيعتها ألا تكون فارغة . فسوف يكون هناك دائماً مكالمات تليفونية ومشاريع وأعمال يجب عملها . وفى واقع الأمر ، يمكن القول : إن قائمة أعمال مليئة هى من أسس النجاح . لأن ذلك يشير إلى أن لوقتك قيمة .

ومع ذلك ، فبصرف النظر عمن تكون وعما تفعل ، تذكر أن لا شىء أهم من شعورك وشعور من تحبهم بالسعادة والسكينة . أما إن كنت مهووساً بإنجاز كل شىء ، فلن تشعر يوماً بالارتياح ، وفى واقع الحال ، فمعظم الأشياء يمكن تأجيلها ، فالقليل جداً من الأمور فى حياتنا العملية تندرج تحت قائمة الأمور الطارئة . فإذا ما مضيت فى التركيز على عملك فسوف تنجز كل شىء فى حينه .

وقد اكتشفت أنه لو ذكرت نفسى باستمرار بأن الغرض من الحياة ليس هو إنجاز كل شىء، ولكن التمتع بكل خطوة على طريق الحياة، وأن أعيش حياة مفعمة بالحب ، فسوف يكون أسهل بكثير لى أن أتحكم فى ما أنغمس فيه ، بالإضافة إلى إنجاز قائمة الأعمال التى علىَّ إنجازها . وتذكر ، أنه عندما توافيك المنية ، فسوف يبقى هناك عمل لم يستكمل بعد، سوف ينجزه شخص آخر بالنيابة عنك ! فلا تضيع ولو دقيقة أخرى ثمينة من حياتك وأنت تأسف على ما هو محتوم .

— ٧ —

# لا تقاطع الآخرين أو تكمل حديثهم

لم أدرك أننى أقاطع الآخرين أو أكمل حديثهم إلا منذ سنوات قليلة مضت. وبعدها بفترة وجيزة ، أدركت مدى الضرر الناجم عن هذه العادة ، ليس فقط بالنظر إلى الاحترام والحب الذى يكنه لى الآخرون ، ولكن أيضاً بالنسبة للقدر الهائل من الطاقة الذى تستهلكه محاولة أن تفكر بدلاً من شخصين فى آن واحد ! فكر فى هذا الأمر لبرهة . فعندما تطلب من شخص ما التعجيل ، تقاطع الغير ، أو تكمل حديثه ، فعليك عندئذ أن تتبع ليس فقط أفكارك بل وأفكار الشخص الذى تقاطعه أيضاً. وهذا الاتجاه ( وهو سائد بشدة بين الأفراد المشغولين ) يشجع الطرفين على الإسراع فى حديثهم وتفكيرهم . وهذا بدوره يؤدى إلى شعورهما بالاضطراب والضيق والانزعاج . إن مقاطعة الغير عملية مرهقة تماماً . كما أنها تسبب الكثير من الجدل ، لأنه إن كان هناك أمر

يحتقره كل الناس ، فهو الشخص الذى لا يستمع إلى حديثهم . وأنّى لك أن تنصت لحديث شخص آخر عندما تتحدث إلى هذا الشخص .

بمجرد أن تلاحظ مقاطعتك لحديث الآخرين ، سوف تدرك أن هذه العادة الشريرة هى مجرد عادة بريئة كانت خافية عنك . وهذا خبر سار، لأنه يعنى أن كل ما عليك فعله هو أن تذكر نفسك وتكبح جماحها حين تنسى. وذكر نفسك ( قبل أن تبدأ فى الحديث مع الغير ) أن تتحلى بالصبر، وأن تنتظر حتى يفرغ الغير من الحديث . مُر نفسك أن تدع الشخص الآخر يكمل حديثه قبل أن تبدأ أنت فى الرد . سوف تلاحظ على الفور مدى تحسن تفاعلك مع الآخرين، كنتيجة مباشرة لهذه الطريقة البسيطة . وسوف يشعر من يتحدث إليك بارتياح أكثر، عندما يشعرون بأنك تستمع وتنصت لحديثهم، وستشعر كذلك بارتياح أكثر عندما تتوقف عن مقاطعة الآخرين . وسوف يقل معدل نبضك ، كما ستبدأ فى الاستمتاع بحديثك مع الآخرين بدلاً من إنهائه على عجل . إن ذلك يُعد طريقة أفضل كى تصبح شخصاً أكثر عطفاً وعلى سجيتك .

- ٨ -

## اخف صدقتك حتى لا تدرى شمالك ما أنفقت يمينك

بينما يحسن الكثير منا بشكل مستمر تجاه الآخرين ، فمن شبه المؤكد، أن نُعلم الآخرين بأفعالنا الخيرة تجاه شخص آخر ، ساعين بذلك سراً وراء استحسانهم .

فعندما يشاركنا شخص آخر فى إحساننا وكرمنا ، نشعر بأننا أناس نراعى الآخرين، كما يذكرنا بمدى لطفنا واستحقاقنا بامتلاك الشعور بالعطف على الآخرين .

وفى الوقت الذى تكون فيه جميع أفعال العطف رائعة بطبيعتها ، فهناك أمر آخر رائع عند عمل أى من الأعمال الخيرة، وهو عدم

الإفصاح به لأى مخلوق آخر . إنك دائما تشعر بالارتياح عندما تعطى للآخرين . ولا تشوب مشاعرك الإيجابية باطلاع الآخرين على عطفك ، فإنك إذا أسررت بها فى نفسك فستحتفظ بكل هذه المشاعر الإيجابية.

إن على الشخص فعلاً أن يعطى من أجل العطاء فقط، لا أن يحصل على شيء فى مقابله . وهذا بالفعل هو ما تفعله عندما لا تفصح عن عطفك للآخرين – إن جزاءك هو المشاعر الدافئة التى تحصل عليها عند العطاء . فى المرة القادمة عندما تقدم عملاً طيباً جداً لشخص آخر ، اجعله فى نفسك وانعم بالسعادة الغامرة الناتجة عنه .

ـ ٩ ـ

## احذر الأنانية ودع الشهرة للآخرين

إن هناك شيئاً سحرياً يقع لروح الإنسان، حيث يتملكُكَ شعور بالطمأنينة عندما تكف عن الاحتياج لكل الانتباه الذى تحاط به، تاركاً بدلاً من ذلك الشعور بالمجد للآخرين .

إن حاجتنا المفرطة لجذب الأنظار، هى ذلك الجزء الأنانى منا الذى يصيح ، « انظروا إلى ، إننى إنسان متفرد ، إن قصتى أكثر تشويقاً من قصتك » . إنه هذا الصوت الذى بداخلنا والذى قد لا يفصح عن نفسه ويقولها علانية ، إلا أنه يرغب فى أن يؤمن بأن « إنجازاتى هى أفضل قليلاً من إنجازاتك ». إن الأنا هى ذلك الجزء بداخلنا الذى يرغب من الآخرين أن يروه وأن يسمعوه ويحترموه وأن يعتبروه شيئا متفرداً ، غالباً على حساب شخص آخر . إنه ذلك الجزء بداخلنا الذى يقاطع

حديث شخص آخر ، أو ينتظر بفارغ الصبر دوره فى الحديث حتى يعيد الحوار والانتباه إلى شخصه . وينخرط معظمنا ، بدرجات متفاوتة فى هذه العادة ، لسوء حظنا. فإنك بذلك تقلل بشدة من استمتاع الشخص الآخر بمشاركتك في الحديث ، ويؤدى قيامك بذلك ، إلى خلق فواصل بينك وبين الآخرين . وبذلك يخسر الجميع .

فى المرة القادمة عندما يقص عليك شخص ما قصة أو يحكى لك عن إنجازاته ، لاحظ ميلك لأن تقول شيئا عن نفسك رداً عليه .

وعلى الرغم من أنها عادة يستعصى التخلص منها ، فليس من الممتع فقط ولكن من الباعث على السكينة أيضاً أن تمتلك الثقة الكاملة فى القدرة على التخلى عن حاجتك لجذب الانتباه، وبدلاً منها أن تقاسم شخصاً آخر سعادته بمجده . وبدلاً من أن تندفع وتقول « لقد فعلت المثل ذات مرة » أو « خمن ما فعلته اليوم » ، أغلق فمك وانظر ماذا يحدث . فلتقل فقط « هذا رائع »، أو « من فضلك قص على المزيد » ، ولينته الأمر عند هذا الحد . إن الشخص الذى تتحدث إليه سوف يشعر بمزيد من السعادة ، لأنك كنت حاضر الذهن بدرجة أكبر، ولأنك كنت تصغى

بحرص أكثر ، فإنه سوف لا يشعر بالتنافس بينكما . والنتيجة ، أن الشخص سوف يشعر بمزيد من الارتياح ، ويزيد من ثقته بنفسه ويجعل حديثه أكثر تشويقاً . كما أنك أنت أيضاً سوف تشعر بمزيد من الارتياح لأنك لن تتشوق انتظاراً لدورك في الحديث .

ومن البديهى ، أنه ستكون هناك لحظات يكون من المناسب بها تبادل الخبرة بين الجانبين ، وأن تتقاسم مع الشخص الآخر المجد والانتباه بدلاً من أن تتخلى عن كليهما كلياً . وحديثى هنا يشير إلى الحاجة القهرية لنزعهما من الآخرين . ومن المضحك ، أنه عندما تتخلى عن حاجتك لأن تزين نفسك بالمجد ، فإن الانتباه الذى اعتدت الاحتياج إليه من الآخرين يحل محله ثقة كاملة بالذات تنبع من ترك الانتباه والمجد ليزهو به الآخرون

ـ ١٠ ـ

# تعلم أن تعيش في الوقت الحاضر

تتوقف درجة السكينة التى تغلف قلوبنا على مدى قدرتنا على العيش فى الوقت الحاضر . ويصرف النظر عما حدث فى العام الماضى أو بالأمس ، وما قد يحدث أو لا يحدث فى الغد ، فإن الوقت الحاضر هو الزمن الذى تعيش فيه فعلاً !

ودون أدنى شك ، فإن الكثير منا قد تيقنوا من قضاء قدرٍ كبيرٍ من حياتهم فى القلق بشأن العديد من الأمور فى آن واحد . فنحن نسمح لمشكلات الماضى واهتمامات المستقبل بالسيطرة على وقتنا الحاضر ، بدرجة تؤدى بنا إلى الشعور بالقلق والإحباط والضيق واليأس . ومن ناحية أخرى، فإننا نؤجل من شعورنا بالبهجة ، وأولوياتنا المحددة ،

وسعادتنا ، وفى الغالب نقنع أنفسنا بأن يوماً ما فى المستقبل سيكون أفضل من اليوم . ولسوء الحظ ، فإن الآليات العقلية التى تجعلنا نتطلع للمستقبل سوف تكرر نفسها حتى أن هذا اليوم الأفضل لن يأتى أبداً . قال «جون لنون» ذات مرة « فى حين ننشغل بعمل خطط أخرى ، فإن أطفالنا ينامون وأحباؤنا يبتعدون عنا ويموتون ، كما يسوء مظهر أجسامنا وكذلك فإن أحلامنا تنسل من بين أصابعنا . باختصار ، فإننا نُضيع حياتنا» .

إن العديدين يعيشون وكأن الحياة تجربة لما سيحدث في المستقبل . ولكن ليس هذا حالها . فى واقع الأمر ، ليس هناك ما يضمن حياة أى منا فى الغد . إن الوقت الحاضر هو الوقت الوحيد الذى نملكه ، والوقت الوحيد الذى نسيطر عليه . فعندما نركز على الوقت الحاضر ، فإننا نلقى بالخوف خارج عقولنا . فالخوف هو القلق بشأن الأحداث التى قد تقع فى المستقبل – سوف لا نملك قدراً كافياً من المال ، سيقع أبناؤنا فى مشكلة ، سوف نعجز ونموت أو ما إلى ذلك .

ولكى نقاوم الخوف ، فإن أفضل إستراتيجية تتمثل فى أن نتعلم كيفية إعادة تركيزنا على الوقت الحاضر . قال مارك توين ، « لقد مررت ببعض الأمور الصعاب فى حياتى ، ولقد حدث بعضها بالفعل ».

ولا أعتقد أنه بمقدورى التعبير عن هذه النقطة بصورة أفضل . ركز انتباهك على الوقت الحاضر . فسوف تثمر جهودك .

- ١١ -

# تواضع للناس وتظاهر أنك أقلهم معرفة وثقافة

تتيح لك هذه الإستراتيجية الفرصة لأن تقوم بممارسة شيء ما من المحتمل ألا يكون مقبولاً عندك بالمرة . ومع ذلك ، فإذا جربته ، فستجد أنه واحد من أفضل الأشياء التى تساعدك على تحسين نفسك .

وكما يفهم من العنوان ، فالفكرة تكمن فى أن تتخيل أن جميع من تعرفهم وتقابلهم هم على أفضل درجات المعرفة والاستنارة ، ولكن فيما عداك وأن جميع من تقابلهم سيعلمونك شيئاً ما . فالسائق الطائش والمراهق السيء الخلق قد وجدوا ليعلموك الصبر ، ومغنى الروك قد يكون موجوداً ليعلمك أن تقلل من حكمك على الأمور .

إن مهمتك تتمثل فى أن تحاول تحديد ما تتعلمه ممن حولك ولو فعلت ذلك ، فسيقل شعورك بالضيق والإحباط نتيجة لتصرفات الآخرين وعيوبهم . وبالفعل يمكن أن تتبنى عادة النظر إلى الحياة من هذا المنطلق ، وإذا فعلت ، فستشعر بالسعادة نتيجة لذلك . وغالباً بمجرد أن تكتشف ما يحاول أن يعلمه لك شخص آخر ، من السهل عندها أن تتخلص من شعورك بالإحباط . على سبيل المثال ، افرض أنك فى مكتب البريد ولاحظت أن الموظف يتصرف ببطء عن عمد . فعليك بدلاً من الشعور بالإحباط أن تسأل نفسك هذا السؤال ، « ماذا يحاول أن يعلمنى ؟» ربما عليك أن تتعلم كيفية التعاطف – فكم هو صعب أن تؤدى وظيفة لا تحبها . أو ربما تتعلم المزيد من الصبر . إن الوقوف فى طابور يعد أفضل فرصة كى تتخلص من عادة نفاد الصبر .

وقد تندهش من المتعة والسرور التى تجنيها من ذلك . وكل ما تفعله هو مجرد تغيير مفهومك من « لماذا يفعلون ذلك » إلى « ماذا يحاولون تعليمى ؟ » إن عليك أن تتطلع الآن وتتعلم من كل من هم حولك من المستنيرين .

- ١٢ -

# امتصّ سخط الآخرين بإظهارهم أنهم على خلق

من الأسئلة التي يمكن أن توجهها إلى نفسك ، « هل أريد أن أكون على حق » - أو هل أرغب فى أن أكون سعيداً ؟ » . وفى كثير من الأحيان إذا وجد أحدهما فسيؤدى إلى استبعاد وجود الثانى .

إن كوننا على حق والدفاع عن مواقفنا ، يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة ويبعدنا عمن حولنا . إن الحاجة لأن تكون على حق - أو الحاجة لأن يكون شخص آخر على خطأ - تشجع الآخرين لأن يتخذوا مواقف دفاعية ، وممارسة الضغوط علينا حتى يستمروا فى دفاعهم - ومع ذلك فإن الكثيرين ( وأنا منهم فى بعض الأحيان ) يستنفدون قدراً كبيراً من الوقت أو الطاقة فى محاولة إثبات أو توضيح أننا على حق أو أن

الآخرين على خطأ . والكثيرون - بوعى أو بدون وعى - يعتقدون أن عليهم أن يظهروا للآخرين صحة مواقفهم ، وعرضهم لقضية ما أو وجهة نظرهم، وأنهم بفعلهم لذلك ، فإن الشخص الذى يصححون له الأمور سوف يقدر ذلك ، أو على الأقل سوف يتعلم أمراً جديداً . ولكن ذلك برمته يعتبر خطأ فى خطأ

ولتفكر فى هذا الأمر ، هل حدث أن فعل شخص ما نفس الشىء معك ثم قلت له « شكراً جزيلاً لك على كونك على حق وأنا على خطأ ، الآن فهمت ، إنك رائع ياهذا . أو هل تعرف شخصاً قدم لك الشكر ( أو حتى وافقك ) عندما صححت له الأمور ، أو أظهرت صوابك على حسابهم ؟ كلا البتة . الحقيقة هى أننا جميعا نكره تصحيح الغير لنا . فجميعنا يرغب فى أن يكن الآخرون الاحترام والفهم لمواقفنا . إن إنصات واستماع الآخرين لنا من أهم الرغبات التى يحتويها قلب الإنسان . وأولئك البشر الذين يتعلمون كيفية الإنصات للآخرين هم أكثر من يكن لهم الآخرون الحب والاحترام . أما من اعتادوا تصحيح الغير منهم غالباً ما يتجنبهم الآخرون ويبغضونهم .

والمسألة لا تتمثل فى أنه من غير المناسب أن تكون على حق مطلقاً – تحتاج فعلاً لأن تكون أو ترغب فى أن تكون كذلك . ربما تكون هناك بعض المواقف الفلسفية التى لا ترغب فى التزحزح عنها كما هو الحال عند سماعك لمقولة عنصرية . وهنا ، يكون من المهم أن تعبر عما تعتقده. وفيما سوى ذلك ، فغالباً ، ما تكمن المسألة فى طغيان ذاتك كى تحول ما قد يكون لقاءً سلمياً – إلى الرغبة أو الحاجة فى أن تكون محقاً .

ومن الإستراتيجيات الرائعة والمخلصة كى تصبح عطوفاً ومسالماً بصورة أكبر ، أن تعتاد على السماح للآخرين بأن ينعموا بمتعة كونهم على حق – فلتمنحهم الزهو والفخر بأنفسهم . كف عن تصحيح الآخرين. ومع صعوبة تغيير هذه العادة ، فإنها تستحق كل جهد يبذل من أجل ذلك كما أنها تتطلب الممارسة . فعندما يقول شخص ما ، « إننى أشعر أنه من المهم أن .. » فبدلاً من أن تندفع وتقول ، « لا ، إن الأهم من ذلك أن .. » أو غير ذلك من مئات الطرق التى نحور ونحرر بها الحوار مع الآخرين ، بدلاً من كل ذلك ، اترك الفرصة للآخرين لإثبات أنهم على حق. فبذلك يصبح من حولك أقل فى توجهاتهم الدفاعية وأكثر

حباً لك . وسوف يقدرونك بدرجة تفوق كل تصورك ، حتى إذا لم يعرفوا السر وراء ذلك . وسوف تكتشف متعة مشاهدة سعادة الآخرين والمشاركة فيها ، إن عطاء ذلك أجزل بكثير من الصراع بين الذوات الأنانية بين الأفراد . وليس عليك أن تضحي بمعتقداتك الفلسفية الراسخة أو أعمق أرائك إخلاصاً ، ولكن ، من هذه اللحظة فصاعداً ، فليكن الغير معظم الوقت على حق .

\- ١٣ -

# تمتع بمزيد من الصبر

يتوقف قدر ما تملك من صبر بدرجة كبيرة على هدفك فى تحقيق ذات أكثر سكينة وعطفاً . فكلما زاد صبرك ، كلما زاد قبولك للأمور على ما هى عليه ، بدلاً من إصرارك على أن تكون الحياة تماماً كما تريدها أن تكون . وبدون الصبر تكون الحياة محبطة للغاية . ويسهل عندها مضياقتك وازعاجك . إن الصبر يضيف إلى حياتك بعداً من السكينة وتقبل حياتك . إن الصبر أمر هام للحصول على طمأنينة القلب .

ويتطلب الحصول على المزيد أن تفتح قلبك للوقت الحاضر ، حتى إذا لم ترغب فى ذلك ، فإذا تعطلت فى زحام المرور وتأخرت عن موعدك ، فإن الانتباه للحظة الحاضرة سوف يجعلك تكتشف نفسك وأنت تنغمس فى سلسلة متزايدة من التفكير قبل أن تفقد السيطرة عليها وأن تذكر

نفسك برفق أن تسترخى . وقد تكون كذلك فرصة طيبة كى تسترد أنفاسك، ولأن تذكر نفسك بأن التأخر عن موعد ما بين الأمور الكبيرة ، ليس سوى أمر ضئيل جداً .

كما يتضمن الصبر رؤية البراءة فى عيون الآخرين . لقد حبانى الله أنا وزوجتى « كريس » بطفلتين إحداهما أربع سنوات والأخرى سبعة وفى كثير من الأحيان ، أثناء تأليفى لهذا الكتاب ، كانت ابنتى البالغة أربعة أعوام تدخل مكتبى وتقاطع عملى ، وهو ما قد يكون أمراً مشتتاً بالنسبة لأى كاتب . ولقد تعلمت فى معظم الأحيان ، أن أرى البراءة فى سلوكها بدلاً من التركيز على الآثار المحتملة لمقاطعتها إياى ( لن أتمكن من إكمال عملى ، سوف تقطع علىَّ حبل أفكارى ، كانت تلك الفرصة الوحيدة اليوم للكتابة . وهلم جرا) . فكنت أذكر نفسى لماذا تأتى لمشاهدتى ، لأنها تحبنى ، وليس لأنها تتآمر ضدى بغية إفشال عملى . وعندما أذكر نفسى أن أرى البراءة فى سلوكها ، كنت على الفور أستحضر شعوراً بالصبر ، وكان انتباهى يعود تارة أخرى للحظة الحاضرة . وكنت أتخلص من أى ضيق يكون قد أخذ فى التراكم ،

وكنت أذكر نفسى بمدى حسن طالعى أن يكون لى مثل هذه الطفلة الجميلة . لقد اكتشفت أنه لو أمعنت النظر ، لاستطعت أن ترى البراءة غالباً فى عيون الآخرين وفى المواقف التى قد تصيبك بالإحباط . ولو فعلت ، فستصبح إنساناً يتمتع بدرجة أكبر من الصبر والسكينة ، وبشكل لا تدرى عنه ، ستبدأ فى التمتع باللحظات التى كانت تحبطك فيما سبق .

## ـ ١٤ ـ

# درب نفسك على الصبر

الصبر من صفات القلب التى يمكن زيادتها بدرجة كبيرة عن طريق الممارسة والتدريب المتعمد . وتتمثل إحدى الطرق التى اكتشفت أنها تزيد من صبرى فى أن أجعل لنفسى فترات تدريب فعلية، أى فترات من الوقت وضعتها فى عقلى للتدريب على فن الصبر . فالحياة ذاتها عبارة عن مدرسة منهجها الصبر .

بإمكانك أن تبدأ بقدر ضئيل من الوقت، كخمس دقائق مثلاً وأن تبنى قدرتك على الصبر مع مرور الوقت . ولتبدأ بأن تقول لنفسك « حسناً فى الخمس دقائق القادمة لن أسمح لأى شىء كان أن يضايقنى . سوف أكون صبوراً » ، إن ما ستكتشفه سيكون مدهشاً فعلاً . فعزمك على أن تكون صبوراً ، وبخاصة لو كان ذلك لبرهة قصيرة ، سوف يقوى من

قدرتك على الصبر . إن الصبر هو إحدى تلك الصفات الفريدة التى يولد فيها النجاح . وبمجرد أن تنجز نجاحاً صغيراً – خمس دقائق من الصبر – سوف تبدأ فى رؤية أنك بالفعل تمتلك القدرة على الصبر ، حتى لو كان ذلك لفترات أطول من الزمن .

ولأن لى أطفالاً صغاراً ، فهناك العديد من الفرص للتدريب على فن الصبر . على سبيل المثال عندما تمطرنى ابنتاى بوابل من الأسئلة ، فى الوقت الذى أحاول فيه إجراء مكالمة هاتفية هامة ، أقول لنفسى ، هاك فرصة عظيمة لأكون صبوراً . وللنصف ساعة القادمة سوف أتحلى بالصبر قدر المستطاع ( أرأيت ، لقد عملت بجد ، ووصلت فترة تمرينى إلى نصف ساعة )! والآن كفانا مزاحاً ، إن ما أخبركم به هنا ينجح بالفعل – ولقد أتت ثماره فى عائلتى . فعندما أحتفظ برباطة جأشى ، ولا أسمح لنفسى بالشعور بالضيق أو الانزعاج ، فإن باستطاعتى بهدوء ولكن بحزم ، أن أوجه سلوك طفلتى بدرجة أكبر فاعلية مما لو كنت ثائراً . إن مجرد توجيه عقلى كى يصبر ، يسمح لى بأن أبقى منتبهاً للحظة الحاضرة مما لو كنت متضايقاً ، وأفكر فى كل الأوقات التى حدث ذلك

فيها وأشعر بأننى شهيد ذلك . علاوة على ذلك ، فغالباً ما يكون شعورى بالصبر وبائياً - فهو ينتقل إلى طفلتىَّ ، اللتين تقرران من تلقاء نفسيهما ، بأنه من الممتع إزعاج أبيهما .

إن الشعور بالصبر يعطينى الفرصة لأحتفظ بمنظورى الصائب للأمور . ويمكننى أن أتذكر حتى فى غمار موقف عضال ، بأن ما يواجهنى - التحدى الذى أواجهه فى اللحظة الحاضرة - ليس بمسألة «حياة أو موت » ولكن مجرد عقبة طفيفة علىَّ أن أتعامل معها . وبدون الصبر ، فإن نفس هذا الموقف يمكن أن يتحول إلى حالة طوارىء تامة بما تحتوى عليه من صياح و إحباط ومشاعر مجروحة وضغط دم مرتفع. إن الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك . فسواء كنت تحتاج إلى التعامل مع الأطفال أو رئيسك فى العمل أو موقف أو شخص صعب وكنت لا ترغب فى القلق بشأن « صغائر الأمور » ، فإن زيادة قدرتك على الصبر تعد بداية رائعة لذلك .

- ١٥ -

# كن أنت البادئ بالتحية

# وإظهار الحب

الكثيرون منا يشعرون أحيانا بالإستياء الذى قد يكون ناتجا من جدال حاد أو من سوء فهم أو من الطريقة التى نشأنا بها أو من أى موقف آخر . وبسبب عنادنا فإننا غالباً ننتظر من الآخرين أن يبادروا بالتحية معتقدين أن هذه هى الطريقة الوحيدة التى يمكن أن تجعلنا نعفوا عنهم، أو نبدأ من جديد علاقات الصداقة أو حتى العلاقات الأسرية.

إحدى معارفى والتى لم تكن صحتها على ما يرام أخبرتنى ذات مرة أنها لم تتحدث مع ابنها منذ ما يقرب من ثلاث سنوات . وعندما سألتها لماذا ، قالت لى : إنها وابنها لم يكونا متفقين حول اختيار زوجته، وإنها

لن تتحدث إليه مرة أخرى إلا إذا حدثها هو أولاً . وعندما طلبت منها أن تكون الشخص الذى يأخذ بزمام المبادرة فقد رفضت ذلك تماماً وقالت «لا يمكن أن أفعل ذلك فهو الذى يجب عليه الاعتذار ». لقد كانت فى الحقيقة تفضل الموت على أن تبادر بالحديث إلى إبنها . ومع ذلك ، بعد قليل من التشجيع ، قررت أن تكون هى البادئة بالحديث . وقد اندهشت عندما وجدت إبنها ممتنا لها لأنها بدأت بالاتصال به وقدم لها اعتذاره . وفى جميع الحالات عندما يأخذ شخص ما بزمام المبادرة ويبدأ بالكلام فإن كلا الطرفين فائز .

ودائماً عندما نصر على غضبنا فإننا نحول الأمور التافهة إلى أمور أكبر من حجمها الحقيقى . ونبدأ فى الاعتقاد أن وضعنا وشكلنا أهم من سعادتنا ، وهذا خطأ بدون شك . فإذا رغبت فى أن تكون شخصاً مسالما فيجب عليك أن تفهم أن كونك على حق ليس أهم من أن تكون سعيداً . ولكى تكون سعيداً فعليك أن تتسامح وتبدأ دائماً بالحديث .

امنح الفرصة للآخرين لكى يكونوا على حق ، وهذا لا يعنى أنك مخطىء دائماً . فبهذه الطريقة، سوف يصبح كل شىء على ما يرام

وسوف تستمتع بالتسامح، وأيضاً تعطى الفرصة للآخرين لكى يكونوا على حق . وعندما تفعل ذلك سوف تلاحظ شيئاً آخر وهو أن الآخرين سوف يصبحون أكثر استجابة لك وأكثر حباً ، وسوف يستجيبون لمبادرتك، وإذا لم يستجيبوا لك لأى سبب من الأسباب ، فلا ضير . يكفى أنك تشعر بالرضا لأنك أديت ما عليك لكى تخلق جواً مليئاً بالحب والتسامح ، بل إنك أنت نفسك سوف تصبح شخصاً أكثر مسالمة .

ـ ١٦ ـ

## سل نفسك : هل تمحو الأيام الآثار ؟

إننى كل يوم تقريبا ألعب مع نفس أسميها « ترسيب الزمن ». وقد ابتكرت هذه اللعبة استجابة لاعتقادى الخاطىء دائما أن كل ما أقوم بعمله مهم جداً .

ولكى تلعب هذه اللعبة فما عليك إلا أن تتخيل أن أى موقف تتعامل معه الآن ولا يسير بطريقة صحيحة سوف يتحسن، ولكن بعد عام من الآن . بعد ذلك اسأل نفسك « هل هذا الموقف مهم حقا كما يبدو لى ؟ » فى الحقيقة ربما يكون الموقف مهماً ، ولكنه فى الغالب لن يكون مهماً بالدرجة التى تتصورها أنت .

وسواء كان ذلك جدالاً بينك وبين زوجتك أو طفلك أو رئيسك فى العمل ، فإن الفرصة الضائعة أو الخطأ أو حافظة النقود الضائعة أو

الاعتراض الخاص بالعمل أو التواء كاحلك ، كل هذه الأشياء لن تهتم بها بعد مرو عام من الآن ، بل سوف تصبح شيئا منسياً فى حياتك . وإذا كانت هذه اللعبة لن تحل لك مشكلاتك فبإمكانها أن تعطيك قدراً طيباً من التصورات التى تحتاجها . وكثيراً ما أجدنى أضحك عندما أتذكر أشياءً كنت فى الماضى آخذها بجدية . والآن بدلاً من استنفاد طاقتى فى الغضب والإحساس بالقهر ، فإننى أقضى وقتى مع زوجتى وأطفالى أو أنشغل فى التفكير الابتكارى .

## - ١٧ -

## سلم بالحقيقة القائلة :

## إن الحياة ليست مثالية

إحدى صديقاتى سألتنى أثناء حوارنا عن مظالم الحياة هذا السؤال « من قال : إن الحياة سوف تصبح مثالية أو إنها كانت مثالية من قبل؟» ولقد كان سؤالها جيداً، فقد ذكرنى بشىء تعلمته حين كنت صغيراً وهو أن الحياة ليست مثالية . إنها رديئة ولكنها حقيقة ، ومن الغريب أن إدراك هذه الحقيقة يعتبر وجهة نظر متحررة جداً .

ومن الأخطاء التي يقع فيها الكثيرون منا أننا نشعر بالحزن والأسى على أنفسنا أو على الآخرين واضعين في اعتقادنا أن الحياة يجب أن تكون مثالية، أو أنها لابد أن تكون كذلك فى يوم من الأيام . وفى الحقيقة أنها لم تكن ولن تكون كذلك أبداً . وعندما نقع فى هذا الخطأ، فإننا

نقضى الكثير من الوقت نشكو من الحياة ومظالمها ونواسى الآخرين ونتحدث معهم عن هذه المظالم . ونردد دائماً « هذا ظلم .. هذا ظلم » ولا ندرك أن ذلك لم يكن أبداً مقصوداً .

وإحدى فوائد التسليم بحقيقة أن الحياة ليست مثالية أننا لا نشعر دائماً بالأسى على أنفسنا وذلك بتشجيع أنفسنا على بذل أقصى جهد فيما نقوم بعمله . ونحن نعلم جيداً أنه ليس من وظائف الحياة أن تجعل كل شىء يتسم بالكمال ، بل إن ذلك هو التحدى الذى نقف أمامه . والتسليم بهذه الحقيقة يجنبنا أيضاً الشعور بالأسى على الآخرين لأننا دائماً نتذكر أن كل شخص له قدراته وقواه وتحدياته التى تخصه . وهذا التصور ساعدنى على التعامل مع المشكلات التى واجهتها فى تربيتى لطفلى ، وفى اتخاذ القرارات الصعبة حول تحديد الأشخاص الذين يجب علىّ أن أساعدهم، وهؤلاء الذين لا يمكننى مساعدتهم ، كذلك، فإن هذا التصور ساعدنى فى معاناتى فى الوقت الذى كنت أشعر فيه أننى ضحية أو أن البعض لا يعاملونى بطريقة عادلة . إن هذا التصور طالما وضع عينى على الحقيقة ووضع قدماى على الطريق .

وحقيقة إن الحياة ليست مثالية لا تعنى أننا لا يجب أن نبذل قصارى جهدنا لتحسين معيشتنا أو تحسين العالم كله ، بل على العكس ، فإن هذه الحقيقة تعنى أننا يجب أن نستغل كل قوانا فى ذلك . وعندما لا ندرك أو نقر أن الحياة ليست مثالية فإننا بذلك نميل إلى الشعور بالشفقة نحو الآخرين ونحو أنفسنا أيضاً . ومما لا شك فيه أن الشفقة عاطفة انهزامية لا تقدم شيئاً للفرد منا غير أنها تجعلنا نشعر أننا أسوأ حالا عما نحن عليه فى الحقيقة . ومع ذلك، فإننا عندما نعترف بأن الحياة ليست مثالية فإننا نشعر بالعطف نحو أنفسنا ونحو الآخرين . والعطف هو شعور قلبى يقدم الحب إلى كل فرد يلمسه . وعندما تجد نفسك تفكر فى مظالم الدنيا مرة أخرى ، حاول أن تذكر نفسك بهذه الحقيقة الأساسية . وقد تندهش عندما تجد أن هذه الحقيقة سوف تخلصك من الشعور بالشفقة وتقودك إلى المساعدة بالفعل الإيجابى .

ـ ١٨ ـ

## قد يكون الملل مفيداً

كثيرون منا يوجد فى حياتهم العديد من الدوافع ، ناهيك عن المسئوليات لدرجة أنه يستحيل علينا أن نظل جالسين دون فعل شيء ولا حتى أن نحصل على قدر من الإسترخاء ولو حتى لدقائق معدودة . ولقد قال لى صديق ذات يوم « الناس لم يعودوا كائنات بشرية ، بل يجب أن نسمى أنفسنا ماكينات بشرية ».

ولأول مرة أتعرض لفكرة أن الملل بين الحين والآخر يمكن أن يكون مفيداً لى ، كان ذلك عندما كنت أقوم بالدراسة مع طبيب فى مدينة لاكونر بواشنطن وهى مدينة صغيرة ليس فيها ما يمكنك أن تفعله . وبعد أن أنهينا يومنا الأول سألت الأستاذ « ماذا يمكنك أن تفعل هنا فى هذه المدنية أثناء الليل ؟ » فأجاب « ما أريدك أن تفعله هنا هو أن تسمح

لنفسك لأن تصاب بالملل . لا تفعل شيئاً، فهذا جزء من البرنامج التدريبى » . لقد تصورت أنه يمزح لأول وهلة ، فسألت « وما الذى يضطرنى لأن أختار الإحساس بالملل ؟» فأجابنى إننى إذا سمحت لنفسى أن أصاب بالملل ولو حتى لساعة واحدة أو أقل دون مقاومة ، فإن هذا الشعور بالملل سوف يحل محله شعور بالسلام والهدوء وبعد قليل من الممارسة سوف تتعلم كيف تسترخى .

وما أدهشنى بعد ذلك أنه كان على حق تماماً . فى البداية، كان من الصعب علىّ أن أحتمل ذلك فقد كنت معتاداً فعل أى شىء فى كل لحظة لدرجة أننى بذلت مجهوداً كبيراً كى أركن إلى الراحة . ولكن بعد قليل اعتدت ذلك ولكنى أخذت وقتاً طويلاً لكى أستمتع بذلك . إننى هنا لا أتحدث عن ساعات من الكسل، ولكنى أتعلم فن الإسترخاء، أو فن كيف أركن ؟ وليس كيف أفعل وذلك لعدة دقائق كل يوم . وليس هناك طريقة أخرى لذلك سوى أن أظل بدون فعل شىء . فقط اجلس أو انظر من النافذة ولاحظ أفكارك ومشاعرك فى هذه الأثناء . فى البداية قد يصيبك قليل من الضيق ولكن يوماً بعد يوم سوف تصبح المسألة أكثر سهولة وسوف تجد العائد مجزياً جداً .

إن الكثير من الضيق والصراع الداخلى ينتج من عقولنا التى لا تهدأ أبداً والتى تحتاج دائما لشىء يرفه عنها ، أو شىء تفكر فيه، ودائما تتساءل هذه العقول « ماذا بعد ذلك ؟» فبينما نتناول العشاء نسأل ماذا لدينا من الحلويات ، وبينما نتناول الحلويات ماذا يجب أن نفعل بعد ذلك؟ وبعد هذا المساء، نسأل ماذا يجب أن نفعل فى نهاية الأسبوع ؟ وبعد أن نعود إلى البيت نفتح التليفزيون ونلتقط التليفون أو نفتح كتاباً أو نبدأ فى تنظيف البيت ودائما نبدو كما لو كنا خائفين من أن يفوتنا شىء ما لا نستطيع أن نفعله ، حتى ولو لدقيقة واحدة .

إن أجمل شىء فى عدم فعل شىء هو أن ذلك يعلمك كيف تصفى ذهنك وتسترخى . كما يعطى لعقلك الحرية فى ألا تعرف شيئاً ولو حتى لفترة قصيرة . وعقلك مثل جسمك تماماً يحتاج إلى الراحة من نظامه المعتاد . وعندما تعطى إجازة لعقلك فإنه يعود أقوى وأحد وأكثر تركيزاً وأكثر قدرة على الابتكار .

وعندما تسمح لنفسك أن تصاب بالملل فإن ذلك يخلصك من قدر هائل من الضغط الناتج من قيامك بأشياء فى كل لحظة وكل يوم . والآن

عندما يقول لى أى من طفلاى « أبى . لقد مللت » فإننى أجيبه قائلا «هذا رائع .. اجعل الملل يصيبك لبعض الوقت فهذا مفيد لك »، وبمجرد أن أقول هذا فإنهما يتركان فكرة أننى أحل لهم مشاكلهما . ربما أنك لم تفكر أبداً أن يقترح عليك شخص ما أن تصيب نفسك بقدر من الملل . من ناحيتى أنا أعتقد أن هناك لكل شىء بداية .

## ـ ١٩ ـ

# حاول أن تقلل من تحملك للتوتر

يبدو كما لو كانت الأمور تسير إلى الخلف فى مجتمعنا . فنحن نميل إلى التطلع إلى الأشخاص الذين يقعون تحت قدر كبير من التوتر أو الذين يعانون من الضغوط أو هؤلاء الذين يمكنهم تحمل التوتر . وعندما يقول أحدهم «لقد عملت حقاً بجد » أو « لقد تعبت » إننا تعلمنا أن نعجب بهذا السلوك أو حتى نمتدحه . ومن خلال عملى كمستشار للتوتر فإننى أسمع كلمات فخر واعتزاز مثل « أنا لدى قدرة عالية على تحمل التوتر » . وقد لا يكون من المستغرب أن مثل هؤلاء الأشخاص المصابين بالتوتر عندما يأتون إلى مكتبى فإنهم يأملون فى أن أقدم لهم طرقاً ووسائل تزيد من احتمالهم للتوتر أكثر فأكثر مما يسمح لهم أن يتحملوا المزيد والمزيد .

ولحسن الحظ، فإن هناك فى بيئتنا العاطفية قانوناً غير قابل للانتهاك يقول تقريباً : إن مستوى التوتر الذى نتعرض له الآن يساوى بالضبط نفس مستوى قدرتنا على تحمل التوتر . وسوف تلاحظ أن الناس الذين يقولون « لا أستطيع تحمل قدر من التوتر » مثل هؤلاء سوف يتعرضون لقدر كبير من هذا التوتر . لذلك إذا علّمت الناس أن يزيدوا من قدرتهم على احتمال التوتر ، فإن الكم الذى يستطيعون تحمله هو القدر الذى سيتعرضون له . إنهم سيقبلون مزيداً من الارتباك والمسئوليات إلى أن تصل هذه التوترات إلى مستوى احتمالهم . وعادة ما يحتاج الأمر إلى كارثة من نوع ما لكى يفيق هؤلاء الأشخاص المعرضون للتوتر ويشعروا بتوتر أعصابهم ، فقد تهجرهم أزواجهم أو تطرأ عليهم مشكلة صحية أو تسيطر على حياتهم عادة خطيرة – أو أى شىء يحدث لهم ويرغمهم على البحث عن وسائل من نوع جديد .

قد يبدو ذلك غريباً ، ولكن إذاحاولت الدخول فى ورشة عمل لتحمل مستوى متوسط من التوتر فإن ما ستتعلمه هو أن تزيد من احتمالك للتوتر . ويبدو كما لو أن استشاريى التوتر أنفسهم قد أصيبوا بالتوتر .

وما عليك أن تقوم به هو ملاحظة توترك مبكراً قبل أن يتفاقم ويخرج الأمر من يدك . فعندما تشعر أن رأسك يتحرك بسرعة شديدة ، حينئذ يكون الوقت قد حان لكى تستعيد قدرتك على التحمل . وعندما يخرج جدولك اليومى من يدك فذلك إشارة لضرورة التمهل وإعادة تقييم الأمور الهامة بدلاً من الاندفاع وإنجاز كل أمورك بسرعة . وعندما تشعر بالضيق والامتعاض تجاه كل ما يجب عليك القيام به فلا تشمر عن ذراعيك وتقدم على القيام بهذه الأعمال ولكن أفضل حل هنا هو أن تسترخى وتأخذ نفساً عميقاً وتذهب للتمشية قليلاً . وسوف تجد أنك عندما تسيطر على توترك مبكراً وقبل أن يتفاقم فإن هذا التوتر يكون مثل كرة الثلج التى تتدحرج من أعلى تل عندما تكون صغيرة يسهل التحكم فيها، ولكنها إذا كانت كبيرة فيصعب ، بل وربما يستحيل إيقافها.

لا داعى للقلق إذا لم تحقق كل ما تصبوا إليه، ولكنك عندما تتمتع بذهن صافٍ وهادىء، وعندما يكون مستوى توترك منخفضاً فإنك ستكون أكثر نشاطاً وتستمتع أكثر بأداء واجباتك، وعندما تقلل من

تحملك للتوتر ، فسوف تجد لديك قدراً أقل من التوتر يمكنك التغلب عليه أيضا، وسوف تأتى إليك أفكار جديدة تساعدك على التخلص من التوتر المتبقى لديك .

- ٢٠ -

## اكتب رسالة تعبر عما يجيش في صدرك ـ مرة كل أسبوع

لقد ساعد هذا التمرين فى تغيير حياة أشخاص عديدين، وقد أصبحوا به أكثر سلاماً وحباً . إن مجرد قضاء عدة دقائق كل أسبوع فى كتابة رسالة تعبر فيها عما يجيش فى صدرك يعنى الكثير بالنسبة لك كما أن الإمساك بالقلم أو الكتابة على الآلة الكاتبة يعطى لك الفرصة لكى تتذكر الأفراد الطيبيين الذين مررت بهم فى حياتك كما أن مجرد الجلوس للكتابة يملأ حياتك بالسعادة .

وبمجرد أن تبدأ فى ذلك ، فسوف تندهش للعدد الكبير من الأشخاص الذين ظهروا فى حياتك . لقد قال أحد زبائنى ذات مرة « لم يتبق فى حياتى أسابيع تكفى لكتابة كل الأشخاص فى القائمة » . ربما

هذا الكلام يصدق أو لا يصدق عليك ، ولكن هناك عدداً من الناس فى حياتك الآن أو فى الماضى يستحقون منك خطاباً ودوداً من القلب . حتى إذا لم يكن يوجد فى حياتك أحد تشعر أنك تستطيع الكتابة إليه فيمكنك كتابة خطاب إلى أى شخص آخر لا تعرفه ربما يكون كاتباً راحلاً تعجبك أعماله أو اكتب إلى أحد المخترعين أو المفكرين الكبار سواءً كانوا قد رحلوا أو على قيد الحياة . أحد أهم فوائد الخطاب هو أنه يوقظ تفكيرك حول الامتنان ، ومجرد كتابة الخطاب ، حتى وإن لم ترسله، كفيل بذلك .

والغرض من الخطاب بسيط جداً وهو : التعبير عن الحب والامتنان ولا تقلق إذا لم تكن بارعاً فى كتابة الخطابات فهذه ليست قدرة عقلية وإنما موهبة يختص بها القلب . فإذا لم تكن تستطيع أن تقول كثيراً . فقط يمكنك كتابة عبارات مختصرة مثل « عزيزتى كريس .. لقد استيقظت هذا الصباح وأنا أقول لنفسى كم أنا محظوظ لأن يكون فى حياتى أناس مثلك .. أشكرك كثيراً لأنك قبلت الزواج منى . إننى حقاً محظوظ بك وأتمنى لك كل السعادة والمتعة فى الحياة .. لك كل الحب من .. ريتشارد ».

إن كتابة وإرسال عبارات مثل هذه يوجه اهتمامك إلى الأشياء الصحيحة فى حياتك . ليس هذا فقط ولكن أيضاً فإن الشخص الذى يتسلم هذا الخطاب فى الغالب سوف ينتابه شعور بالامتنان . وغالباً فإن مثل هذا التصرف يكون بداية لسلسلة من الأفعال الدالة على الحب فى حين أن الشخص الذى يتسلم خطابك ربما يقرر أن يفعل نفس الشىء ويكتب إلى شخص آخر أو ربما ينتابه شعور بالحب نحو الآخرين . اكتب أول خطاب لك هذا الأسبوع وسوف تكون سعيداً جداً بذلك .

ـ ٢١ ـ

## تخيل أنك تشهد تشييع جنازتك !!

وهذا الأسلوب ربما يبدو مريعا بالنسبة لبعض الناس، ولكنه فعال جداً حيث إنه يذكرنا بأهم الأشياء فى حياتنا .

فإذا نظرنا إلى حياتنا الماضية، كم منا يرى أنه كان ملتزماً ويسعده ذلك ؟ فى الغالب عندما يعيد الإنسان النظر فى حياته الماضية وهو على فراش الموت فإنه يتمنى لو كانت أعماله السابقة مختلفة تماماً . فمعظم الناس يودون لو أنهم لم يفرزوا قطرة عرق واحدة، ويتمنون لو أنهم قضوا وقتاً أكثر مع الأشخاص والأعمال التى كانوا يحبونها ووقتاً أقل يتضايقون فيه من المواقف الحياتية التى إذا أمعنوا التفكير فيها لوجدوها أتفه من ذلك بكثير . إن تخيلك نفسك وأنت تشهد جنازتك يجعلك تنظر إلى حياتك التى تعيشها وأنت لاتزال تمتلك الفرصة لتغيير ما تراه يستحق التغيير فيها .

وعلى الرغم من أن هذه الفكرة تبدو مؤلمة ومخيفة إلا أنها فكرة جيدة تجعلك لا تنسى وفاتك ولا حياتك . أيضاً، فإن هذا يذكرك بنوع الشخصية التى تريد أن تكون على غرارها ويذكرك بأفعالك السابقة التى تعتبرها مهمة جداً بالنسبة لك . وإذا كنت مثلى تماماً، فإنك من المحتمل أن تحدث لك صحوة تكون بداية جيدة للتغيير .

## ـ ٢٢ ـ

# ذكر نفسك دائماً بأن الحياة ليست حالة طوارئ

إن هذه الفكرة تلخص الرسالة الأساسية لهذا الكتاب . فالحياة ليست حالة طوارىء دائمة كما يعتقد معظم الناس .

وعلى مدى سنوات عرفت العديد من المرضى الذين كان لديهم كل شيء إلا أنهم كانوا يهملون أسرهم وأحلامهم فى الحياة وذلك بسبب ميلهم للاعتقاد أن الحياة حالة طوارىء متواصلة . وهم دائماً يعللون سلوكهم العصبى باعتقادهم أنهم إذا لم يعملوا ثمانين ساعة أسبوعياً فإنهم لن يوفوا بكل ما عليهم . وكنت أحياناً أذكرهم أنهم عندما يفارقون الحياة فإن جعبتهم لن تكون خالية .

إحدى زبائنى وهى ربة منزل وأم لثلاثة أطفال قالت لى ذات مرة « لا أستطيع أبداً تنظيف المنزل بالطريقة التى أريدها قبل أن يخرجوا جميعا

فى الصباح » وقد كانت محبطة جداً لأنها لا تستطيع إتمام كل ما عليها حتى أن الطبيب المعالج وصف لها أدوية مضادة للقلق . لقد كانت دائما تتصرف كما لو أن هناك أحداً يصوب مسدساً إلى رأسها ويطلب منها الانتهاء من غسيل جميع الأطباق وتطبيق كل الفوط وإلا فإنه سيقتلها . والموقف هنا يقول : إنها حالة طارئة ولكن الحقيقة هى أنه ليس هناك أحد سواها خلق لها هذا الضغط الذى تعيش فيه .

لم أقابل أبداً فى حياتى شخصاً لم يجعل من الأمور البسيطة حالات طوارىء بما فى ذلك أنا نفسى ، إننا نأخذ أهدافنا بجدية زائدة عن اللزوم وننسى أن نمرح قليلاً أو نعطى أنفسنا بعض الراحة . إننا ننظر إلى الأشياء البسيطة التى نحبها ونعتبرها شرطاً لتحقيق سعادتنا الشخصية وإلا فإننا نلوم ونعاقب أنفسنا إذا لم نستطع تحقيق الأهداف التى خلقناها بأنفسنا . إن أول خطوة لكى نصبح أشخاصاً ننعم بالسلام الداخلى هى أن نعترف أننا فى غالب الأحيان نحن الذين نخلق لأنفسنا حالات الطوارىء . فإن الحياة سوف تسير بشكل طبيعى حتى إن لم تسر الأمور حسب ما هو مخطط لها . ويفيدنا كثيراً أن نُذّكر أنفسنا دائما بهذه العبارة « الحياة ليست طوارىء متواصلة » .

## ـ ٢٣ ـ

# الرجوع بالذاكرة إلى الوراء

وهى وسيلة جيدة لتذكر أى حقيقة أو استرجاع أى رؤية سابقة ، كما أنها وسيلة لا تحتاج إلى أى مجهود إلا أنها فعالة جداً فى استخدام العقل عندما تبدأ فى الشعور بالتوتر الشديد . والرجوع بالذاكرة إلى الوراء يعنى السماح لعقلك أن يحل مشكلة ما بينما تكون منشغلاً بشىء آخر فى نفس اللحظة .

وعملية الرجوع بالذاكرة إلى الوراء هى نفس طريقة خافض الاشتعال في الموقد . فعندما تكون حرارة الموقد منخفضة فإن مكونات الطعام يتم خلطها وطهيها جيداً فتصبح وجبة لذيذة والطريقة سهلة وبسيطة ، فأنت تضع المكونات فى وعاء الطهى وتخلطهما جيداً وتتركها . وغالباً كلما تركت الطعام مدة أكبر دون تدخل منك كلما كانت النتيجة أفضل .

وبنفس هذه الطريقة، يمكننا أن نحل العديد من مشكلاتنا فى هذه الحياة إذا أمددنا خافض الاشتعال فى عقلنا بقائمة من المشكلات والحقائق والمتغيرات والحلول . نفس الشىء تماماً مثلما نضع الحساء أو الصلصة فإن الأفكار التى نضعها فى خافض الاشتعال يجب أن تترك حتى تنضج جيداً .

وسواء كنت تحاول حل مشكلة ما أو تتذكر اسم شخص ما فإن الرجوع بالذاكرة إلى الوراء يعمل دائما على مساعدتك، فهى تحفز عقولنا الهادئة التى تتمتع أحياناً بالذكاء على العمل من أجلنا لحل القضايا التى لا نملك حلولاً مباشرة لها . وخافض الاشتعال هذا ليس (روشتة) لإلغاء أو تأجيل المشكلات . بمعنى آخر فعندما نريد وضع مشكلاتنا فى خافض الاشتعال فإننا فى ذات الوقت لا نريد إطفاءه تماماً ، بل إننا نضع المشكلة فى عقولنا، ولكننا لانقوم بتحليلها وتفصيلها. إن هذه الطريقة البسيطة تساعدك على حل العديد من المشكلات وتخفض كثيراً من التوتر والمجهود الزائد فى حياتك .

- ٢٤ -

# خصص لحظات كل يوم للتفكير
# في شخص يستحق منك توجيه الشكر إليه

إن هذه الفكرة البسيطة والتى لن تستغرق أكثر من عدة ثوانى لإكمالها تعتبر واحدة من أهم العادات التى أمارسها فدائماً أحاول أن أتذكر أن أبدأ يومى فى التفكير فى شخص ما يمكننى توجيه الشكر إليه. فبالنسبة لى الامتنان والسلام الداخلى شيئان متلازمان ، فكلما شعرت بالامتنان العميق من أجل الحياة كلما أشعرنى ذلك بالسلام الداخلى . إذاً فالامتنان جدير بقليل من الامتنان والممارسة .

وإذا كنت فى مثل حالتى فلابد أن هناك الكثير من الناس فى حياتك تشعر بالامتنان لهم ، الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو أناس قد رحلوا أو المدرسون أو المرشدون أو زملاؤك فى العمل أو شخص يكون قد أعطى

لك أجازة .. وآخرون لا يمكن إحصاؤهم . أو قد تريد أن تشكر القوة العليا التى منحتنا الحياة أو من أجل ما أعطتنا من جمال الطبيعة .

وبينما أنت تفكر فى الأشخاص الذين تشعر بالامتنان تجاههم فتذكر أن هذا الشخص قد يكون ساعدك ربما على عبور الشارع أو قد يكون ساعدك فى فتح الباب أو قد يكون طبيباً أنقذ حياتك . الهدف من كل هذا هو توجيه انتباهك نحو الامتنان. ومن المفضل أن يكون أول شىء تبدأ به يومك فى الصباح .

لقد تعلمت منذ زمن أنه من السهل أن تسمح لعقلك بالانزلاق فى أشكال متعددة سلبية. وعندما يحدث لى هذا فإن أول شىء أفتقده هو إحساسى بالامتنان وأبدأ فى عدم الاكتراث بالناس الذين يعيشون معى. أيضاً فإن الحب الذى غالباً ما أشعر به نحو الجميع يحل محله شعور بالضيق والإحباط . وهذا التمرين يذكرنى دائماً أنه يتوجب علىَّ أن أركز على الجوانب الخيرة فى حياتى. وبمجرد أن أبدأ فى التفكير فى شخص ما يستحق منى الامتنان تأتى إلى مخيلتى صورة شخص آخر يستحق الامتنان أيضاً ، ثم آخر ثم آخر . وأجدنى بسرعة أفكر فى أشياء أخرى

يجب على أن أشعر بالامتنان من أجلها كالصحة وأبنائي وبيتي ووظيفتي وقرائي وحريتي .. إلخ .

قد تبدو هذه الفكرة بسيطة جداً ولكنها في الحقيقة ذات فاعلية كبيرة فإذا استيقظت في الصباح وأنت تشعر بالامتنان يملأ عليك كل عقلك فإنه من الصعب ، بل من المستحيل أن ينتابك أي شعور سوى السلام الداخلي .

- ٢٥ -

# ابتسم في وجه الغرباء وانظر في عيونهم وقل لهم مرحباً.

هل لاحظت أو فكرت فى مدى التأثير الذى يمكن أن تتركه نظراتنا على علاقاتنا بالآخرين ؟ ولماذا ؟ هل نخاف منهم ؟ ما الذى يمنعنا من أن نفتح قلوبنا لأناس لا نعرفهم ؟

فى الحقيقة ليست لدىّ إجابة لهذه الأسئلة، ولكنى أعلم تماماً أن هناك توازناً دائماً بين مواقفنا تجاه الآخرين ودرجة سعادتنا . بعبارة أخرى، ليس من المألوف أن نجد شخصاً يمشى مطأطأ الرأس يشيح بوجهه بعيداً عن الناس ويكون فى نفس الوقت مرحاً وينعم بالسلام الداخلى .

وأنا هنا لا أقول إننى أفضل الانفتاح على الانطواء أو أنك يتوجب عليك استنفاد كل طاقتك محاولاً أن تسعد الآخرين وتضىء لهم حياتهم أو أنك يتوجب عليك أن تتظاهر بالود والصداقة . ولكنى أقول : إنك إذا اعتبرت الآخرين أناساً مثلك وعاملتهم ليس فقط باحترام وعطف ولكن بالابتسامة والتواصل معهم فإنك لابد ستلاحظ أن هناك بعض التغيرات الطيبة تطرأ على شخصيتك . سوف تبدأ فى إدراك أن الناس مثلك تماماً معظمهم لديهم عائلاتهم، والناس الذين يحبونهم، ومعظمهم لديهم أيضاً اهتماماتهم والأشياء التى يحبونها والأشياء التى لا يحبونها والأشياء التى يخافون منها .. إلخ . . أيضاً فسوف تلاحظ أن الناس يصبحون لطفاء وممتنين لك عندما تكون أنت الذى تحافظ على تواصلك معهم . وعندما تدرك أن الناس جميعاً متشابهون ، فهنا سوف ترى البراءة فى عيون الناس جميعاً . بعبارة أخرى رغم أننا جميعاً نقع فى الخطأ إلا أن معظمنا يبذل قصارى جهده لمعرفة كيف حدث هذا الخطأ فى ظل الظروف التى تحيط بنا . ودائماً فإن رؤية البراءة فى عيون الناس تكون مصحوبة بشعور عميق بالسلام الداخلى .

## ـ ٢٦ ـ

# خصص لنفسك وقتاً للهدوء كل يوم

عندما بدأت فى كتابة هذه الطريقة كانت الساعة الرابعة والنصف صباحاً وهذا الوقت هو أكثر الأوقات المفضلة لدىَ طوال اليوم . ففى هذا الوقت كان لا يزال لدىَ ساعة ونصف على الأقل لكى تستيقظ زوجتى وأطفالى وقبل أن يبدأ التليفون فى الرنين . لايزال هناك ساعة ونصف على الأقل قبل أن يطلب منى أحد أن أفعل شيئاً . لقد كان الجو هادئاً تماماً وكنت فى عزلة تامة . كان هناك شىء ما يبعث على التجدد والهدوء حيث كان لدىَ بعض الوقت لكى أنجز فيه أو أعمل أو على الأقل استمتع بالهدوء .

لقد عملت ولازلت أعمل فى مجال معالجة التوتر لأكثر من عشر سنوات، وخلال هذه المدة، قابلت بعض الأشخاص غير العاديين ، ولم

أعرف شخصاً واحداً يتمتع بالسلام الداخلى دون أن يحتجز لنفسه كل يوم وقتاً للهدوء. وسواء كان هذا الوقت عشر دقائق للتأمل أو ممارسة اليوجا أو قضاء بعض الوقت مع الطبيعة أو الاستمتاع بحمام ، فإن احتجاز هذا الوقت جزء هام جداً فى حياتك . وهذه الفترة من الهدوء مثلها مثل قضاء بعض الوقت فى انفراد تساعدنا على إحداث الاتزان فى كمية الضوضاء والارتباك التى تتسلل إلينا طوال اليوم . وأنا شخصياً عندما كنت أختلى بنفسى لبعض الوقت فإن ذلك يريحنى باقى اليوم ، وعندما لا أفعل ذلك فإننى ألاحظ أننى لست على ما يرام .

وهناك بعض الطقوس التى أؤديها مثل كثير من الأصدقاء. فمثل كثير من الناس أذهب إلى عملى وأعود يومياً بالسيارة . وفى طريق عودتى أتوقف على جانب الطريق وأقضى بعض الوقت أنظر إلى مشهد طبيعى أو أغلق عينى وآخذ نفساً عميقاً . إن هذا كثيراً ما يشعرنى بالهدوء والتركيز والامتنان. ولقد شاركنى فى هذا الأمر كثيرون ممن اعتادوا الشكوى من عدم وجود وقت لديهم للهدوء ، وبدلاً من الاندفاع بسياراتهم وصوت الراديو أو الكاسيت يطن فى آذانهم يمكنهم الآن بقليل من التغيير أن يصلوا إلى بيوتهم وهم يشعرون بأنهم أكثر استرخاءً.

- ٢٧ -

# تخيل أن الناس من حولك أطفالُ صغارٌ أو شيوخُ في عمر المائة عام.

لقد تعلمت هذا السلوك منذ حوالى عشرين عاماً ، ولقد أفلح هذا الأسلوب كثيراً وأثبت نجاحاً فى تخليصى من مشاعر الضيق نحو الآخرين .

فكر فى شخص ما يضايقك ويجعلك تشعر بالغضب . والآن أغمض عينيك وحاول أن تتخيل أن هذا الشخص طفل صغير ، تخيل ملامحه الصغيرة وبراءة عينيه الصغيرة، واعلم أن الأطفال لا يمكنهم أن يقدموا مساعدة ولكنهم يخطئون ، واعلم أيضاً أننا جميعاً كنا ذات يوم أطفالاً صغاراً . والآن، حرك عقارب الساعة مائة غام للأمام ، وتخيل نفس هذا الشخص إنساناً مسناً قارب الموت . انظر إلى عينيه الشاحبتين وإلى .

ابتسامته الهادئة التى تنم عن قدر من الحكمة والاعتراف بالخطأ الذى وقع فيه يوماً ما . واعلم أيضاً أن كلاً منا سوف يبلغ ذات يوم المائة عام.

ويمكنك أن تمارس هذه الطريقة وتغيرها بأشكال متعددة. وهى دائما تمد ممارسها ببعض التصورات والعواطف المطلوبة، وإذا كان هدفنا أن نصبح أكثر مسالمة وحباً فنحن أيضاً لا نريد أن نشعر بالسلبية تجاه الآخرين .

## ـ ٢٨ ـ

# حاول أولاً أن تفهم الآخرين

هذه الإستراتيجية أخذتها من إحدى العادات التى ذكرها « ستيفن كوفيس » فى كتابه « سبع عادات للأفراد ذو الكفاءات العالية » . إن استخدام هذه الإستراتيجية هو بمثابة طريق مختصر كى تصبح شخصاً أكثر رضاءً ( ومن المحتمل أن تصبح أكثر كفاءة كذلك ) . فى الأساس ، حاول أولاً أن تفهم الأمور . وأن تهتم أكثر بفهم الآخرين وأنت تهتم بدرجة أقل بفهم الآخرين لك . وهى تعنى أن تفهم جيداً الفكرة التى تتلخص فى إنه إذا كنت ترغب فى إيجاد تواصل مثمر وجيد يعود عليك وعلى الآخرين بالنفع ، فيجب أن يأتى فهمك للآخرين قبل كل شىء . فعندما تفهم الجهة التى انحدر منها الآخرون، وما الذى يحاولون قوله و ما هى الأمور التى تستحوذ على اهتمامهم ، وهلم جرا، عندها

يأتى الفهم بشكل تلقائى ، حيث يحدث دون جهد يذكر . ومع ذلك ، فعندما تعكس هذه العملية ( وهو ما يفعله معظمنا فى أغلب الأحيان ) ، فإنك بذلك تقلب الأمور رأساً على عقب . فعندما تحاول أن يفهمك الآخرون قبل أن تفهمهم أنت، فإن الجهد الذى تبذله سوف تشعر به أنت، ويشعر به الأشخاص الذين تحاول الوصول إليهم ، وسوف ينهار التفاهم بينكم ، وربما ينتهى الأمر بوقوع صراع «للأنا» فيما بينكم .

كنت أعمل مع زوجين قضيا العشر سنوات الأولى من زواجهما في حالة من الإحباط والخلاف بشأن حالتهما المادية . لم يكن الزوج يدرى السر وراء رغبة زوجته فى الاحتفاظ بكل مليم يحصلان عليه ، أما هى فلم تكن تدرى السر وراء كونه مبذراً . وقد ضاع أى تفكير عقلانى بينهما فى غمار شعورهم بالإحباط ، وعلى الرغم من وجود العديد من المشكلات الأكثر تعقيداً من مشكلة هذين الزوجين ، فإن حلول أمثال تلك المشكلات أسهل نسبياً . لم يكن أى من الزوجين يشعر بتفهم الطرف الآخر له . لقد كان كلاهما بحاجة لأن يتوقف عن تفسير تصرف الآخر على هواه وعن مقاطعة الآخر وأن يستمع له بإنصات . وبدلاً من الدفاع

عن مواقفهم ، كانا فى حاجة لأن يفهم كل منهما الآخر قبل كل شىء . وهذا هو بالضبط ما أوصلتهم إليه . فقد عرف الزوج أن الزوجة كانت تدخر حتى تتجنب الكارثة المادية التى أصابت أبويها . وفى الواقع ، كانت فرائس الزوجة ترتعد من خطر الإفلاس . وقد علمت أن الزوج كان خجولاً من عجزه عن الاعتناء بها كما كان الحال عليه مع أبويه . و كان يرغب فى أن تفتخر به . ومع تعلم كلاهما تفهم الآخر ، تحول شعور كل منهما تجاه الآخر من الكراهية إلى الحب . أما اليوم ، فهناك توازن جيد بين ما ينفقون وما يدخرون .

إن السعى للفهم أولاً لا يُقَصد به تحديد من على خطأ ومن على صواب ، وإنما هو فلسفة للتواصل الفعال . وعندما تمارس هذه الطريقة فستشعر بأن ما تتحاور معهم يشعرون بأن هناك من يستمع إليهم ويفهمهم . وهذا سوف يتحول إلى علاقة أفضل تتصف بحب أكثر .

- ٢٩ -

# كن مستمعاً أفضل

ترعرعت وأنا أعتقد أنني مستمع جيد . وعلى الرغم من أنني أصبحت مستمعاً أفضل مما كان عليه الحال منذ عشر سنوات ، فعلىّ أن أقر بأننى لم أصبح بعد مستمعاً مناسباً .

إن الاستماع الفعال ليس مجرد عدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم أو إنهائه ، بل أن تستمع برضا إلى حديث شخص آخر حتى آخره بدلاً من الانتظار بفارغ الصبر حتى تحين لك فرصة للرد .

وبشكل ما، فإن الطريقة التى نفشل فيها فى الاستماع إلى شخص آخر تعد مؤشراً للطريقة التى نعيش بها حياتنا . فغالباً ما نتعامل مع الحوار مع الآخرين على أنه سباق ، وكأن هدفنا ألا تكون هناك فواصل زمنية بين نهاية حديثه وبداية حديثنا ..

جلست وزوجتى مؤخراً فى مطعم لتناول الغذاء ، وللاستماع إلى محادثات من حولنا . وقد بدا أن لا أحد يستمع للآخر ، وبدلاً من ذلك ، كانوا يتبادلون عدم الاستماع إلى بعضهم البعض . ولقد سألت زوجتى عما إذا كنت لا أزال أفعل نفس الأمر . فأجابتنى وقد علا وجهها ابتسامة ، نعم ، ولكن ليس على الدوام .

إن الإبطاء فى الرد، وأن تصبح مستمعاً بدرجة أفضل يجعلك إنساناً أكثر طمأنينة ، ويزيل عنك كذلك الشعور بالضغط . ولو تأملت فى الأمر ، للاحظت أنه لا يتطلب قدراً هائلا من الطاقة، وأن الانتظار بتشوق لتخمين ما سيقوله الشخص الذى أمامك ( أو يحادثك عبر الهاتف ) حتى تصب عليه بعد ذلك ردك ، هو أمر باعث على التوتر بدرجة كبيرة . ولكن بينما تنتظر من تحادثه إنهاء كلامه ، وبينما تستمع بانتباه لما يقول ، ستلاحظ أن الضغط الذى يقلقك قد زال . وستشعر كذلك أنت ومن تتحدث إليهم بالارتياح . كما سيشعرون بالأمان لو أبطاءو من ردهم ، وذلك لأنهم لن يشعروا بأنهم فى تنافس معك للاستحواذ على وقت المحادثة ! لأن تصبح مستمعاً أفضل لن يؤدى بك لأن تصبح شخصاً أكثر صبراً فحسب، بل سيزيد كذلك من جودة علاقاتك مع الآخرين . إن الجميع يحبون الشخص الذى يستمع إلى ما يقولون .

## ـ ٣٠ ـ

# تخير معاركك بحكمة

إن عبارة « تخير معاركك بحكمة » تعد من العبارات المأثورة فى تربية الأولاد ، إلا أنها كذلك على نفس الدرجة من الأهمية كى يحيا الإنسان حياة راضية . وهذه المقولة تعنى أن الحياة مليئة بالفرص وأن نختار أن نضخم شيئا ما، أو أن ندعه فى حال سبيله مدركين أنه لا يهم فى واقع الأمر . وإذا انتقيت معاركك بحكمة ، فستكون أكثر فاعلية فى اختيار تلك الفرص الهامة فعلاً .

وبالتأكيد ، فستكون هناك بعض الأوقات التى ترغب أو تحتاج فيها لأن تجادل أو تواجه أو حتى تقاتل من أجل شىء تؤمن به . ومع ذلك ، فإن الكثيرين يجادلون ، يواجهون ويقاتلون على كل شىء دون تمييز ، وهم يحولون بذلك حياتهم إلى سلسلة من المعارك على أمور تُعد نسبياً

من صغائر الأمور . إن هناك قدراً هائلاً من الإحباط فى مثل هذا النوع من الحياة حتى أننا نفتقد إلى تمييز الأمور الهامة فعلاً .

وإذا كان هدفك ( بوعى أو بدون وعى ) أن يكون كل شىء فى صالحك ، فإن أقل تضارب أو خلل فى خططك سوف تحوله إلى أمر ذى بال كبير . وفى كتابى لا يعد ذلك سوى وصفة للتعاسة والإحباط .

والحقيقة ، أن الحياة نادراً ما تكون على الحال التى نريدها ، كما أن الآخرين لا يتصرفون بالطريقة التى نرغبها . وبين لحظة وآخرى ، تكون هناك جوانب من الحياة نرغبها ولا يرغبها الآخرون ، وسوف يكون هناك دائماً من يختلف معك ، أو من ينجز الأمور بشكل مختلف عنك ، وكذلك أمور لا تنجح . وإذا ما ناضلت ضد مبادىء الحياة تلك ، فستقضى معظم حياتك وأنت تخوض المعارك .

أما لكى تحيا حياة أكثر سكينة، فعليك أن تقرر عن وعى أى المعارك تستحق الدخول فيها وأيها يفضل تجنبه . وإذا لم يكن هدفك الأساسى أن تتم الأمور على خير وجه ولكن أن تحيا حياة خالية من التوتر نسبياً، فستجد أن معظم المعارك تبعدك عن الشعور بالطمأنينة . هل من المهم

حقاً أن تثبت لزوجتك أنك على حق وهى على خطأ ، أو أن تصطدم بشخص ما لأنه ارتكب خطأً طفيفاً ؟ هل يهم تفضيلك لمطعم أو فيلم ما للدرجة التى يستحق أن تجادل بشأنهما ؟ هل يبرر خدش بالسيارة أن ترفع دعوى على من تسبب فيه إلى المحكمة ؟ هل يجب أن تناقش مسألة رفض جارك ركن سيارته على جانب آخر من الشارع على مائدة العشاء مع عائلتك . إن هذه الأمور والآلاف غيرها من الأمور الصغيرة هى ما يقضى الناس حياتهم فى التطاحن بشأنها . تأمل فى قائمتك التى تضم مثل هذه الأمور، فإذا كانت مماثلة لقائمتى فيما مضى ، فربما ترغب فى إعادة تقييم أولوياتك .

وإذا كنت لا ترغب فى « القلق بشأن صغائر الأمور » ، فمن المهم أن تختار معاركك بحكمة . أما إذا وجد العكس فسيأتى يوم يندر فيه أن ترغب فى الدخول فى معارك على الإطلاق .

- ٣١ -

# كن مدركاً لتقلباتك المزاجية
# ولا تسمح لتعكر المزاج أن يخدعك

يمكن لتقلباتك المزاجية أن تكون خداعة للغاية، فيمكنها وهى تفعل ذلك فعلاً ، أن تقودك إلى الاعتقاد أن حياتك أسوأ مما هى عليه فعلاً . فعندما يكون مزاجك صافياً تبدو الحياة رائعة . حيث تنظر للأمور بمنظور صائب وتتمتع كذلك بالفطنة والحكمة . فمزاج الإنسان عندما يكون صافياً ، لا يشعر أن الأمور على درجة كبيرة من السوء، وتبدو المشكلات أقل صعوبة وأكثر طواعية للحل ، وتنساب العلاقات والمحادثات مع الغير بكل يسر . وإذا حدث وانتقدك شخص ما ، فإنك تتقبل ذلك بصدر رحب .

وعلى العكس ، إذا كان مزاجك غير صافٍ ، تبدو الحياة صعبة ومضجرة بدرجة لا تُحتمل ، وتكون نظرتك للأمور ضيقة ، كما تأخذ

الأمور بمحمل شخصى، وغالباً ما تسىء الظن بمن حولك ، حيث تنسب إلى تصرفاتهم دوافع شريرة .

وهنا بيت القصيد . إن الناس لا تدرك أن أمزجتهم دائمة التقلب . وبدلاً من ذلك يعتقدون أن حياتهم قد انقلبت إلى الأسوأ من اليوم المنصرم ، أو حتى من الساعة المنصرمة . ولذا ، فإن الرجل الذى يكون مزاجه صافياً من الصباح قد يشعر بالحب تجاه زوجته ووظيفته أو سيارته . وربما يشعر بالتفاؤل بشأن مستقبله وبالرضا عن ماضيه . ولكن فى الظهيرة ، إذا كان مزاجه متعكراً ، فقد يقول : إنه يكره وظيفته، ويعتقد أن زوجته مزعجة ، وأن سيارته خردة لا قيمة لها ، وأنه لن يصل لأى شىء فى مستقبله العملى . ولو سألته عن طفولته لربما أخبرك أنها كانت صعبة للغاية – وربما ألقى اللوم على أبويه .

قد تبدو هذه التناقضات السريعة والجذرية ضرب من السخف ، إلا أننا جميعاً سواء فى هذا . فعندما يتعكر مزاجنا نفقد نظرتنا الصائبة للأمور ، ويبدو كل شىء كما لو كان عاجلاً . وننسى تماماً أنه عندما يكون مزاجنا صافياً يبدو كل شىء على حال أفضل . إننا نتعرض لذات

الظروف – من هو قريننا ؟ أين نعمل ؟ سيارتنا – بشكل مختلف تمام الاختلاف ، تبعاً لحالتنا المزاجية ! فعندما يتعكر مزاجنا ، فبدلاً من إلقاء اللوم عليه كما ينبغي ، نتجه إلى الشعور بأن حياتنا برمتها سيئة ، كما لو كنا نعتقد بالفعل أن حياتنا قد انهارت فعلاً فى الساعة أو الساعتين الماضيتين .

وواقع الحال ، أن حياتنا لا تكون على نفس درجة السوء التى تبدو عليها عندما يتعكر مزاجنا . ولذا ، فبدلاً من الاستمرار فى تعكر المزاج، معتقداً أنك ترى الحياة على واقعها ، عليك أن تتعلم التشكيك فى هذا الحكم ، وأن تُذكّر نفسك بالآتى ، « إننى بالطبع أشعر بأننى فى موقف دفاعى ( أو غاضباً ، متوترا ، أو أشعر بالضغط ) ، من هنا فإن مزاجى متعكر . فدائماً ينتابنى شعور سلبى عند حدوث ذلك » . فعندما يتعكر مزاجك ، تعلم أن تنظر إليه على أنه : حالة إنسانية لابد منها وستختفى مع مرور الوقت ، إذا ما تركتها وشأنها . إن المزاج المتعكر لا يُعد الوقت المناسب لتحليل حياتك ، وفعلك لذلك يُعد بمثابة انتحار عاطفى . فإن كان لديك مشكلة لها ما يبررها ، فإنها ستبقى بعد تحسن مزاجك .

والحيلة فى هذه الحالة تتمثل فى أن تشعر بالامتنان عندما يصفو مزاجك، وأن تتقبل الأمور عندما يتعكر وألا نأخذها على درجة كبيرة من الجدية . وفى المرة التالية التى تشعر فيها بتعكر مزاجك ، لأى سبب كان ، عليك أن تُذكّر نفسك ، « إن ذلك أيضاً سوف يمر » .

## ـ ٣٢ ـ

# إن الحياة ما هي إلا اختبار

إن عبارة « إن الحياة ما هى إلا اختبار » تُعد من عباراتى المفضلة . فلو كانت تلك الحياة واقعية لتم توجيهك «إلى أين يجب أن تذهب وماذا تفعل » . كلما تأملت هذه الحكمة المرحة ، ذكرتنى بألا أنظر إلى الحياة بجدية .

فعندما تنظر إلى الحياة بتحدياتها المختلفة على أنها اختبار ، أو سلسلة من الاختبارات ، تبدأ فى النظر إلى كل مسألة تواجهك على أنها فرصة للنمو والانخراط في المجتمع . وسواء أمطرت عليك الدنيا المشكلات والمسئوليات ، وحتى العقبات التى لا تقهر ، فإذا نظرت إليها على أنها اختبار ، فستكون هناك دائماً الفرصة لكى تحقق النجاح . بمعنى أن تقهر ما يتحداك . ومن ناحية أخرى إذا نظرت إلى كل مسألة

جديدة تواجهك على أنها معركة يجب أن تنتصر فيها كي تتمكن من البقاء ، فربما تكون حياتك رحلة مليئة بالعقبات . وسيكون الوقت الوحيد الذى تشعر فيه بالسعادة عندما يتم كل شيء بشكل صحيح . ونحن نعلم ندرة حدوث ذلك .

وكتجربة ، فلتنتظر إذا كان من الممكن أن تطبق هذه الفكرة على شيء تجبر على التعامل معه . فربما يكون لك ابن مراهق أو رئيس كثير المطالب . فلتنظر إن كان بإمكانك أن تعيد تحديد ما تقابله من كونه مشكلة إلى كونه اختباراً . فبدلاً من أن تتطوع مع هذه المشكلة ، فلتر إذا كان بإمكانك أن تخرج بشيء منها . واسأل نفسك ، « لماذا وجدت هذه المسألة فى حياتى ؟ ما مغزاها وكيف أتغلب عليها ؟ هل يمكننى أن أنظر إلى هذه المسألة بشكل مختلف ؟ هل يمكننى أن أنظر إليها كاختبار من أى نوع ؟»

لو جربت هذه الإستراتيجية لربما أدهشك تغير إجاباتك . على سبيل المثال ، لقد كنت فيما مضى أتصارع مع اعتقادى بأنه ليس عندى ما يكفى من الوقت ، وكنت أندفع هنا وهناك محاولاً إنجاز كل شيء ، وكنت

ألقي باللائمة على جدولي و أسرتي و ظروفي ، أو أي شيء آخر أفكر تبادر فيه كسبب لمحنتي . ثم تبادر إلى ذهني ، إنه إذا أردت أن أكون سعيداً، فليس بالضرورة أن يكون هدفي أن أنظم حياتي حتى يكون أمامي متسع من الوقت ، ولكن بالأحرى، أن أرى إذا ما كان بوسعي الوصول إلى درجة أشعر فيها بأنه من الممكن أن أشعر أنه لا بأس لو لم أتمكن من عمل كل ما كنت أشعر أنه يتوجب عليّ القيام به . بمعنى آخر، كان التحدي الحقيقي أمامي أن أنظر للصراع على أنه اختبار . إن النظر إلى هذه المسألة على أنها اختبار ساعدني في نهاية المطاف على التعامل مع أكثر الأمور التي كانت تحبطني شخصياً . والآن مازلت أتصارع بين الفينة والفينة بخصوص نظرتي لعدم وجود ما يكفي من الوقت ، ولكن بدرجة أقل بكثير مما كان عليه الأمر سابقاً . ولقد أصبح تقبل الأمور على ما هي عليه من الأمور التي أقبلها بدرجة أكبر .

ـ ٣٣ ـ

# لا فرق بين المدح والذم

إن حتمية التعامل مع من لا يروقون لنا يُعد أحد دروس الحياة التى لا يمكن تجنبها . كما أن عدم وجود فرق بين المديح والذم هو طريقة خيالية لنذكر أنفسنا بالمقولة القديمة بأنه لن يكون بمقدورنا أبداً أن نسعد الجميع طوال الوقت . وحتى فى الفوز الساحق فى الانتخابات والذى يحصل فيه أحد الناخبين على نسبة خمسة وخمسين بالمائة من الأصوات يكون لديه خمسة وأربعين بالمائة من الناخبين الذين كانوا يتمنون لو كان شخص آخر هو الفائز . ياله من أمر باعث على التواضع، أليس كذلك ؟

إن درجة استحساننا لأفراد العائلة والأصدقاء ومن نعمل معهم ليس من المحتمل أن تكون عالية . وحقيقة الأمر ، فإن لكل منا مجموعة من

الأفكار التى نُقيم بها الحياة ، وهى لا تماثل أفكارنا وأفكار الغير على الدوام . ومع ذلك ، ولسبب ما ، فإن غالبيتنا يناضل ضد هذه الحقيقة الراسخة . ونحن نشعر بالغضب ، بجرح مشاعرنا ، أو بالإحباط ، عندما يرفض الغير أفكارنا ، أو يقول لنا لا ، أو يجيبنا بأى شكل آخر من أشكال الرفض .

وكلما أسرعنا بقبول المأزق الحتمى المتمثل فى عدم تمكننا من الحصول على قبول من نقابلهم ، كلما أصبحت حياتنا أكثر يسراً . وعندما تتوقع أن تحصل على نصيبك من الرفض بدلاً من الصراع ضد هذه الحقيقة ، فسوف تنمى منظوراً يعينك فى رحلة حياتك . وبدلاً من شعورك بالنبذ نتيجة رفض الغير لك ، يمكن أن تُذّكر نفسك ، « ها هو الأمر ذاته يتكرر من جديد . لا بأس » . إن فى مقدورك أن تتعلم أن تندهش بسعادة ، بل وحتى أن تشعر بالامتنان عندما تحصل على القبول الذى كنت تأمله .

لقد وجدت أن هناك الكثير من الأيام التى أحصل فيها على المدح والذم فى آن واحد . فسوف يطلب منى شخص أن أقدم محاضرة ، فى

حين لا يرغب شخص آخر فى ذلك . ويمكن لمكالمة تليفونية أن تحمل إلىّ خبراً سعيداً ، بينما تحمل لى أخرى مسألة جديدة علىَّ التعامل معها . وقد يسعد أحد أطفالي بسلوكى ، بينما يقاتل الآخر ضده، وقد يقول عنى شخص ما ، ياله من رجل رائع . وقد يعتقد شخص آخر بأننى رجل أنانى لأنى لا أبادله الاتصال تليفونيا . إن مثل هذا المدح والذم المتغير هو جزء من حياة الجميع . إننى أول من يعترف بأننى دائما أفضل المدح علىٰ الذم . فهو يضفى علينا شعوراً أفضل وهو أسهل كذلك فى التعامل معه . ولكن كلما زاد شعورى بالرضا ، كلما قل اعتمادى على المدح فى شعورى بالارتياح .

ـ ٣٤ ـ

## مارس أعمال الخير دون مقابل

كان هناك ملصقة توضع على زجاج السيارة الخلفى والتى يمكن أن تراها فى طول البلاد وعرضها ( فى واقع الأمر ، هناك واحدة منها على سيارتى ) . ومكتوب على هذه الملصقة « مارس أعمال الخير دون مقابل والأعمال الجميلة دون مَنّ » . ليس لدىَّ أدنى فكرة عمن يكون قد أبدع هذه الفكرة ، ولكن لم يقابلنى ما يضاهيها أهمية مما يلصق على زجاج السيارات . إن القيام بأعمال خير دون مقابل يعتبر أفضل وسيلة للحصول على متعة العطاء دون انتظار للمقابل، والأفضل أن تقوم بذلك دون اطلاع أحد عليه .

هناك خمسة جسور يمكن للمارة العبور عليها بمقابل فى منطقة خليج سان فرانسيسكو . ومنذ فترة، اعتاد الناس دفع أجرة العبور

للسيارات التى كانت تتبعهم . وكان السائقون يتوقفون بجوار شباك التحصيل ، ثم يخرجون نقودهم ليفاجؤوا بالمحصل يخبرهم بأن أجر عبورهم قد دفعته السيارة التى كانت أمامهم . إن ذلك يُعد مثالاً للهدية التلقائية ، شيء يقدم دون توقع أو المطالبة بالمقابل . ولك أن تتخيل تأثير هذه الهدية البسيطة على سائق السيارة ! ربما تؤدى إلى تشجيعه على أن يكون شخصاً أفضل فى هذا اليوم . إن القيام بعمل واحد للخير يؤدى إلى عمل سلسلة من أعمال الخير المماثلة .

ليس هناك وصفة طبية لكيفية القيام بعمل خير دون مقابل وذلك لأنه ينبع من القلب . وقد تكون هديتك جمع القمامة فى الحى الذى تعيش فيه أو أن تقدم تبرعاً باسم فاعل خير أو أن ترسل بعض المال باسم مجهول وذلك للتخفيف عن شخص يعانى من أزمة مالية أو إنقاذ حيوان بإحضاره إلى جمعية لإنقاذ الحيوان ، أو إنشاء مركز تطوعى لإطعام الجياع فى مسجد أو ملجأ . قد ترغب فى ملء كل ذلك ، بل وأكثر . وخلاصة القول : إن تقديم الخير هو أمر ممتع ولا يجب أن يكون باهظ الثمن .

وربما كان أهم سبب للقيام بأعمال الخير دون مقابل أنه يؤدى إلى شعورك فى حياتك بالرضا . فكل عمل للخير يعود عليك بمشاعر إيجابية ويذكرك بالجوانب الهامة للحياة - المعروف و الخير و الحب . وإذا قام كل منا بما عليه ، فعاجلاً سنعيش فى عالم أفضل .

ـ ٣٥ ـ

## ابحث عما وراء السلوك

هل سمعت نفسك أو شخص آخر وهو يقول « لا تؤاخذ چون ، فلم يكن يدرى ماذا يفعل » إن حدث ذلك ، تكن قد جربت الحكمة القائلة: «ابحث عما وراء السلوك » . إذا كان لديك أطفال ، فستكون قد علمت جيداً أهمية صنيع الغفران البسيط هذا . فلو بنينا حبنا لأطفالنا على سلوكهم ، لكان، غالباً، من الصعب علينا أن نحبهم فى المقام الأول . ولو بُنى الحب بشكل صرف على السلوك ، لربما لم يحظ أى منا بالحب فى فترة مراهقته .

أليس جميلاً أن نوسع دائرة الحب والعطف هذه لتسع كل من نقابلهم؟ أو لن نعيش فى عالم مفعم بحب أكثر لو حدث وتصرف شخص ما بطريقة نوافق عليها ، فسيكون بمقدورنا أن ننظر إليها بنفس الطريقة التى ننظر بها إلى سلوك المراهقين غير الأسوياء ؟

وهذا لا يعنى أن ندفن رؤوسنا فى الرمال ، متظاهرين بأن كل شىء رائع ، وأن نسمح للآخرين بأن « يدوسوا علينا بأقدامهم » أو نلتمس العذر أو نوافق على السلوك السلبى . وبدلاً من ذلك ، فإنه ببساطة يعنى أن يكون لنا المنظور الذى نعطى من خلاله الآخرين ميزة الشك . ولتعلم أنه عندما يتحرك موظف البريد ببطء ، فمن المحتمل أن يكون قد صادف يوماً سيئاً ، أو ربما كان هذا هو الحال مع جميع أيامه . فعندما تهاجمك زوجتك أو صديقك المقرب بالكلام ، حاول أن تفهم أن وراء ذلك شيئاً ما تجهله ، وأن أحباءك يرغبون فعلاً فى أن يغمروك بحبهم وأن يشعروا بحبك تجاههم . جرب هذه الاستراتيجية اليوم ، وسترى وستشعر ببعض النتائج الطيبة .

## ـ ٣٦ ـ

# فتش عن البراءة

إن العجز عن فهم سلوك الآخرين يُعد بالنسبة للكثيرين أكثر جوانب الحياة التي تبعث على الإحباط . فنحن ننظر إليهم على أنهم « مذنبون » لا على أنهم « أبرياء » . فنحن ننجذب إلى التركيز على سلوك الآخرين الذي يبدو لا عقلانياً في تعليقاتهم أو تصرفاتهم ، أو سلوكهم الأناني . ويؤدي ذلك إلى إصابتنا بالإحباط الشديد . فلو ركزنا على الإحباط بدرجة مفرطة ، فقد يبدو الأمر وكأن الآخرين يسببون لنا التعاسة .

ولكن كما سمعت « واين داير » يقول في إحدى محاضراته « اجمع كل أولئك الذين يسببون تعاستك وأحضرهم إليّ ، سوف أتعامل معهم (كمستشار نفسي ) ، وسوف تتحسن حالتك ! » ومن الواضح أن ذلك أمر سخيف . صحيح أن البعض تصدر عنه أفعال غريبة ( وهل هنالك

من لا يفعل ذلك ؟) ، إلا أننا نحن من يصاب بالإحباط ، ولذا فنحن الذين نحتاج إلى التغيير . ولا أتحدث هنا عن القبول أو التجاهل أو الدعوة إلى العنف أو أى سلوك منحرف . إننى أتحدث فقط عن مجرد أن نتعلم الانزعاج بدرجة أقل نتيجة لسلوك الآخرين . إن إستراتيجية البحث عن البراءة تعتبر أداة فعالة للتحول، وهذا يعنى أنه عندما يتصرف شخص ما بطريقة لا تروق لنا ، فإن أفضل طريقة للتعامل معها هى أن ننأى بأنفسنا عنها أى أن « نفتش عما وراء التصرف » . وذلك بفرض أن نتمكن من أن نرى البراءة من حيث يأتى التصرف . وفى الأغلب ، يضعنا هذا التغيير الطفيف فى تفكيرنا فى حالة من العطف على الغير .

أحياناً ، أعمل مع أشخاص يضغطون علىَّ من أجل التعجيل . وغالباً، تكون أساليب استعجالهم لى بغيضة بل وحتى مهينة . ولو ركزت على الكلمات التى يستخدمونها ولهجة حديثهم ، وإلحاحهم ، لاتسمت إجاباتى لهم بالضيق ، بل وحتى بالغضب . إنى أراهم « كمذنبين » . ولكن مع ذلك ، لو تذكرت مدى الإلحاح الذى أشعر به عندما أكون فى

عجلة من أمرى لإنجاز شىء ما ، لأتاح لى ذلك بأن أرى البراءة فى تصرفاتهم . حيث إنه وراء كل سلوك يبعث على الضيق شخص محبط يصرخ طلباً للعطف .

فى المرة القادمة ( وآمل أن يكون ذلك بدءً من الآن ) ، عندما يتصرف شخص بشكل غير مألوف، عليك النظر إلى تصرفاته على أنها بريئة . وإذا كنت عطوفاً ، فلن يكون صعباً عليك أن تراها كذلك . وعندما ترى البراءة ، فإن الأشياء التى كانت تتسبب فى إحباطك سابقاً لن يكون لها أى أثر . وعندما لا تصاب بالإحباط نتيجة لسلوك الآخرين، فمن السهل جداً التركيز على جمال الحياة .

## ـ ٣٧ ـ

# تخير أن تكون عطوفاً على أن تكون محقاً

كما عرضت ذلك للمرة الأولى فى الإستراتيجية الثانية عشرة ، فإن أمامك فرصاً عديدة كى تختار أن تكون عطوفاً على أن تكون محقاً . إن أمامك فرصاً لتوضح للغير أخطاءهم ، أشياء كان ينبغى أو كان بمقدورهم فعلها بشكل مختلف ، أو أساليب بإمكانهم تحسينها . إن أمامك فرصاً لتصويب الآخرين على انفراد و أمام الآخرين . هذه الفرص لا تزيد عن كونها مجرد إشعار شخص آخر بأنه فى حالة سيئة وتشعر أنت بالتالى أنك فى حالة سيئة أيضاً .

ودون الخوض فى تحليل ذلك نفسياً، فإن السر وراء محاولتنا تصحيح الآخرين أو إحباطهم أو إشعارهم بأننا على حق وأنهم على خطأ يرجع إلى أنه بأنانيتنا نعتقد خطأ أننا إذا أظهرنا شخصاً ما على خطأ نكون نحن على حق، وبالتالى نشعر بحالة أفضل .

ومع ذلك ، فإنه إذا انتبهت للطريقة التى تشعر بها بعد أن تتسبب فى إصابة شخص آخر بالإحباط ، فسوف تلاحظ أن الشعور الذى ينتابك هو أسوأ مما كان عليه الحال قبل أن تفعل بهذا الشخص ما فعلت . فقلبك ، وهو الجزء العطوف بك ، يعرف أنه من المستحيل أن ينتابك شعور طيب على حساب شخص آخر .

ولحسن الحظ، إن العكس هو الصحيح - فعندما يكون هدفك رفع معنويات شخص ما أو أن يشعر بشعور طيب ، أو أن تشاركه فرحته فإنك كذلك تجنى ثمار شعورهم الإيجابى . فى المرة القادمة التى تسنح لك فيها فرصة تصويب شخص ما ، حتى ولو كانت حقائقهم مزعزعة ، قاوم هذا الإغراء ، وبدلاً منه عليك أن تسأل نفسك « ما الذى أبغيه حقاً من وراء هذا الحوار ؟ » الاحتمالات هى ، أنك ترغب - فى حوار مسالم تتمتع كل الأطراف فيه بشعور طيب . فى كل مرة تقاوم فيها إغراء - أن «تصبح محقاً » وتستبدله بالعطف ، ستلاحظ أن داخلك قد غمره شعور بالسكينة .

كنت أناقش أنا وزوجتى مؤخراً فكرة مشروع تجارى التى اتضح أنها كانت رائعة . كنت أتحدث عن « فكرتى » ، مع نسب نجاحنا

بوضوح ! وقد سمحت لى « كريس » بأسلوبها العطوف المعتاد أن أشعر بالفخر . وفى وقت لاحق فى هذا اليوم ، تذكرت أن الفكرة كانت بالفعل فكرتها ، وليست من بنات أفكارى أنا . وعندما ناديتها لأعتذر ، كان من الواضح لى أنها كانت تهتم بسعادتى أكثر من اهتمامها بنسبة الفضل لنفسها . ولقد قالت : إنها كانت تستمتع برؤيتى سعيداً ولا يهم من هو صاحب الفكرة . ( هل رأيت لماذا يسهل الوقوع فى حبها ؟ )

لا تخلط بين هذه الإستراتيجية وبين أن تكون شخصاً لا يدافع عما يؤمن به . ولا أقترح أنه من غير الصواب أن تكون على حق - إلا إذا صممت على كونك محقاً ، فهناك دائما ثمن عليك دفعه وهو سكينتك الداخلية. ولكى تكون شخصاً مفعماً بالهدوء والسكينة ، يجب أن تختار أن تكون عطوفاً على أن تكون محقاً ، فى أغلب الأحيان . إن أفضل وقت تبدأ فيه تجربة هذه الإستراتيجية سيكون مع أول شخص تقابله .

## ـ ٣٨ ـ

# أخبر ثلاثة أشخاص اليوم عن مقدار حبك لهم

لقد سأل الكاتب ستيفين ليفين السؤال التالى : «لو تبقى من عمرك ساعة واحدة ولم يكن أمامك سوى مكالمة هاتفية واحدة فمن الذى تحب أن تكلمه عبر الهاتف ، وماذا ستقول له ، ولماذا تنتظر حتى الآن ؟» حقاً إنها رسالة ذات مغزٍ كبير .

من يعرف لماذا ننتظر ؟ ربما نود الاعتقاد أننا سوف نعيش للأبد أو أن شخصا ما سوف نكلفه أن يخبر الذين نحبهم عن قدر حبنا لهم . أياً كانت الأسباب فإن معظمنا يتأخر كثيراً .

وبالمصادفة، فإننى أكتب هذه الطريقة فى عيد ميلاد جدتى. واليوم أيضاً سوف نذهب (أبى وأنا) لزيارة قبرها فقد توفيت منذ عامين وقبل أن توافيها المنية أدركت أن من المهم أن تخبرنا كم تكن لنا من الحب .

لقد كان الوقت المتبقى لها قليلاً لذا فلم يكن هناك سبب يجعلها تنتظر أكثر من ذلك . والآن لقد حان الوقت لتخبر من حولك بقدر حبك وتقديرك لهم.

يمكنك أن تفعل ذلك إما بإخبار الشخص مباشرة أو عبر الهاتف وأتعجب هنا كم من الناس كانوا على الطرف الآخر من الهاتف يتلقون مكالمة من شخص يقول لهم « لقد اتصلت بك لأخبرك أنى أحبك كثيراً » ، قد تندهش إذا علمت أنه ليس هناك شىء فى الدنيا أجمل من هذه العبارة لأى شخص . فكم يحب الإنسان أن يستقبل مثل هذه المكالمة ؟

وإذا خجلت من إجراء تلك المكالمة الهاتفية فاكتب بدلاً منها رسالة ودية. وفى كلتا الحالتين سوف تجد نفسك وقد اعتدت هذه الطريقة وهى جعل الناس يشعرون بمدى حبك لهم، وستصبح جزءاً من حياتك اليومية، وقد لا تندهش إذا وجدت نفسك نتيجة لذلك تتلقى مكالمات أو رسائل ودية أكثر مما تفعل أنت .

ـ ٣٩ ـ

## ممارسة التواضع

إن التواضع والسلام الداخلى متلازمان فكلما تخليت عن إثبات ذاتك أمام الآخرين كلما كان من السهولة أن تشعر بالسلام الداخلى .

إن إثبات ذاتك يعتبر عيباً خطيراً يستنفد منك طاقة هائلة لكى تذكر دائما إنجازاتك وتتفاخر بها محاولاً إقناع الآخرين بتفوقك كفرد . إن التباهى أو التفاخر يؤثر سلبيا على المشاعر الإيجابية التى تنتباك نتيجة لإنجازك شيئاً ما تفخر به . وتأكد أنك تزيد الأمور سوءاً عندما تحاول امتداح نفسك حيث يتجنبك الآخرون ويتحدثون من ورائك عن رغبتك فى التفاخر بل ربما يستاؤون أو يمتعضون منك .

ومع ذلك فمن الغريب أنك كلما كنت زاهداً فى البحث عن المديح كلما امتدحك الناس أكثر. إن الناس عادة يجتذبهم هؤلاء الذين يتمتعون

بالهدوء والثقة بالنفس ، هؤلاء الذين ليسوا فى حاجة لأن يظهروا أنفسهم بمظهر مزخرف أو أن يكونوا دائما على صواب أو يريدوا المجد والشهرة . إن معظم الناس يحبون الشخص الذى لا يحب الفخر ، الشخص الذى يشارك الآخرين بقلبه وليس بدافع الأنانية .

والممارسة هى الطريقة المثلى لكى تتعلم التواضع ، وسوف تجد ذلك لطيفاً لأنك ستحصل على نتائج مباشرة فيما يخص راحة وهدوء عواطفك . وعندما تنتابك الرغبة مرة أخرى فى التفاخر حاول بكل قوتك أن تقاوم ذلك الإغراء .

وكنت قد تناقشت فى هذه الطريقة مع أحد زبائنى فذكر لى القصة التالية:

يقول : إنه كان مع مجموعة من أصدقائه بعد أن تم ترقيته فى العمل بعدة أيام ولم يكونوا قد عرفوا بهذه الترقية ، وكان قد تم اختياره للترقية بدلاً من صديق آخر لهم، وكان هناك نوع من المنافسة بينه وبين هذا الشخص لدرجة أنه كاد أن ينم على حقيقة اختياره هو دون صديقهم الآخر ، وانتابه شعور أنه يريد أن يقول شيئاً ولكن هناك شيئاً ما بداخله

قال له : « توقف .. لا تفعل هذا » لذا فقد استمر فى مشاركة أصدقائه ولم يتجاوز الخط، أو ما انتابه شيء من الشعور الذى قد يبدو عليه أمام الأصدقاء ولم يشأ أبداً أن يذكر أن صديقهم الآخر لم تتم ترقيته. وقد أخبرنى بعد ذلك أنه لم يشعر أبداً قبل ذلك بهذا الشعور بالراحة والاعتزاز بنفسه ، فلقد استطاع أن يستمتع بنجاحه دون مباهاة أو تفاخر . وبعد ذلك بمدة، اكتشف أصدقاؤه ما حدث وأخبروه أنهم سعدوا كثيراً بحكمته وتواضعه . وقد نال الكثير من ردود الفعل الإيجابية والاهتمام من الآخرين نتيجة تواضعه هذا .

- ٤٠ -

# عندما لا يكون معروفاً من عليه الدور في إخراج سلة القمامة فبادر أنت بذلك

إذا لم نكن حريصين فمن السهل أن نكره كل المسئوليات فى حياتنا اليومية، وعندما تكون حالتى المعنوية منخفضة فإننى أتخيل أننى أؤدى أكثر من ألف مهمة مختلفة في اليوم العادى، وعندما تكون حالتى أفضل فإن هذا الرقم يكون أقل من ذلك .

وعندما أفكر فى هذه المسألة فإننى أندهش عندما أجد أنه من السهل علىّ أن أتذكر كل الأمور التى أقوم بها والمسئوليات الأخرى الملقاة على عاتقى . ولكن فى نفس الوقت من السهل أن أنسى كل الأشياء التى تقوم بها زوجتى يوميا ، فكيف يحدث هذا ؟

فى الحقيقة، يصعب عليك أن تكون إنساناً سعيداً إذا كنت تحسب الأشياء التى تقوم بها كل يوم. حيث إن حساب ما تقوم به فى الحقيقة

يحبطك ويجعل عقلك ينشغل بأمور مثل من يفعل هذا ، ومن يفعل أكثر .. إلخ . وإذا كنت تريد معرفة حقيقة هذا الأمر فإليك الخلاصة . إنك سوف تشعر بسعادة أكبر فى حياتك عندما تعرف أنك أديت ما عليك فى حين أن شخصاً آخر فى العائلة فعل شيئا أقل منك . فهذا أفضل لك من أن تتضايق أو تغتاظ بشأن موضوع مثل « من عليه الدور فى إلقاء سلة القمامة ؟»

والاحتجاج الوحيد على هذه الطريقة هو قلقك من أن يستغلك البعض وهذا الخطأ يشبه تماماً اعتقادك بأنه من المهم لك أن تكون على حق دائماً. وفى معظم الأحيان، ليس من المهم أن تكون على حق ولا حتى أن تكون أنت الشخص الذى يقوم بإخراج سلة القمامة مرات أكثر من زوجتك أو من يشاركك فى المسكن . إن عدم الاهتمام بالأمور التافهة فى حياتك سوف يتيح لك بلا شك وقتاً أكبر وطاقة أكثر لإنجاز الأشياء المهمة .

ـ ٤١ ـ

# تجنب انتقاد الآخرين

إن فكرة الانتقاد – لما لها من صلة بالحياة الهادئة – تعتبر مؤشراً على واحدة من أكثر الميول غير الصحيحة وغير الطيبة وهذه فكرة أحد أصدقائى الدكتور «جورج برانسكى» .

مثلما ننتقد منزلاً فى الشتاء بالبحث عن التشققات فى الحيطان أو أماكن الرشح أو العيوب الأخرى فإننا يمكن أن نفعل الشىء نفسه فى علاقاتنا أو حتى حياتنا . والانتقاد يعنى أنك تقف دائماً موقف الخبير لأى شىء، ويعنى أيضاً اكتشاف الشقوق والعيوب فى الحياة ومحاولة تحديدها أو على الأقل كشفها للآخرين ، وهذا التصرف لا ينفر الناس منك فقط وإنما أيضا يشعرك أنك سىء ويدفعك دائما إلى التفكير فى أخطاء كل شىء حولك أو ما لا تحبه فيمن حولك . لذلك فبدلا من تقدير علاقاتنا وحياتنا فإن انتقاد الآخرين يدفعنا إلى الاعتقاد بأن الحياة

ليست على هذه الدرجة من السوء ، فلا شىء يعتبر على درجة الجودة التى نرغب فى أن يكون عليها طالما ظل على حالته .

وفى علاقاتنا يظهر انتقاد الذات فى أشكال على النحو التالى : تقابل شخصاً ما ويمضى كل شىء على ما يرام حيث تؤخذ بمظهره وشخصيته وذكائه وروح دعابته أو مزيج من هذه الصفات . وفى بداية الأمر ، فإنك لا توافق فقط على اختلافاتك مع هذا الشخص ، بل إنك تقدرها فى واقع الأمر . وقد يصل بك الأمر إلى الإعجاب به ، ويرجع ذلك جزئياً إلى أنه شخص مختلف عنك حيث يكون لك آراؤك المختلفة وذوقك وأولوياتك والأشياء التى تفضلها تماما تختلف عما يفضلها هو .

ومع ذلك، فمع مضى فترة وجيزة تبدأ باكتشاف بعض العيوب الصغيرة فى شريكك الجديد ( أو صديقك أو مدرسك أياً كان هذا الشخص ) ، والتى تشعر أنه يمكن تحسينها . وتبدأ فى لفت انتباههم إلى هذه العيوب، وذلك بأن تقول : « أتعلم ، أن لديك ميلاً لأن تأتى إلى مواعيدك متأخرا .» أو ، « لقد لاحظت أنك لا تقرأ كثيرا .» وبيت القصيد هو أنك قد بدأت فى التحول إلى طريقة حتمية من طرق الحياة - النظر

والتفكير فى ما لا يعجبك فى شخص ما أو فى شىء قد لا يكون على درجة تامة من الصواب .

ومن البديهى ، أن تعليقاً عابراً أو نقداً بناءً أو توجيهاً لن يؤدى إلى إلحاق الضرر بأى إنسان . ومع ذلك فعلىَّ أن أقول : إنه من خلال عملى مع مئات من الأزواج على مر السنين ، لم أقابل سوى القليلين ممن لم يشعروا بأن شركاءهم قد وجهوا لهم نقدا لاذعاً إليهم . إن التعليقات العابرة غير الضارة لديها ميل لأن تصبح طريقة للنظر إلى الحياة .

فعندما تنقد شخصاً ما ، فإن لذلك مغزاه بالنسبة له – إلا أن ذلك لا يعنى أنك شخص لا يحتاج إلى أن يكون ناقداً .

وسواء أكان لديك ميل لأن تنتقد أقرانك أو بعض جوانب حياتك أو كليهما ، فإن ما تحتاجه هو أن تتخلص من النقد لأنه عادة سيئة . فعندما تبدأ عادة النقد فى الزحف على تفكيرك ، اضبط نفسك وأغلق فمك . وكلما قل انتقادك لأصدقائك ولزوجتك ، كلما لاحظت كيف تحولت حياتك إلى حياة رائعة فى واقع الأمر .

- ٤٢ -

## كل يوم عليك أن تفكر دقيقة واحدة في شخص تسبغ عليه حبك

فى جزء سابق من هذا الكتاب عرضت فكرة أن تقضى دقيقة فى كل يوم تفكر فى شخص تقدم له الشكر . وهناك مصدر آخر للعرفان والطمأنينة الداخلية هى أن تقضى دقيقة من كل يوم وأنت تفكر فى شخص تسبغ عليه حبك . وتذكر المقولة القديمة ، « تناول تفاحة فى كل يوم تغنك عن الحاجة للأطباء » ولو ضربنا مثلا على غرار ذلك للحب لكان على هذا النحو « إن التفكير كل يوم فى شخص تحبه يبعد عنك الشعور بالسخط ».

وقد أخترت عن وعى أن أبدأ التفكير فيمن أحبهم عندما أدركت مدى انغماسى فى التفكير فى نقيض ذلك أى فيمن يضايقوننى . كان عقلى

يركز على السلوك السلبى أو الغريب. وفى غضون ثانية كان ينتابنى شعور بالسلبية . ومع ذلك ، فقد قررت ذات مرة أن أقضى دقيقة أو دقيقتين صباح كل يوم فى التفكير فى شخص أحبه . وقد تغير انتباهى للتركيز على الشعور الإيجابى ، ليس فقط تجاه شخص واحد ولكن تجاه الجميع وطوال اليوم . ولا أقصد هنا أن أشير إلى أن لا أحد يضايقنى مطلقاً ، ولكن، ودون شك، فإن ذلك يحدث بمعدل أقل بكثير ممًّا كان عليه الحال سابقاً . إن الكثير من تحسنى يرجع إلى هذا التمرين .

فى كل صباح بعد أن أستيقظ ، أغلق عينى وأملأ رئتى ببضع أنفاس عميقة . بعدها أسأل نفسى الآتى ، « إلى من أوجه حبى اليوم ؟» وعلى الفور يظهر فى مخيلتى صورة لشخص ما ، أحد أفراد العائلة أو صديق أو زميل فى العمل أوشخص قابلته فيما مضى ، أو حتى شخص غريب رأيته فى الشارع . وبالنسبة لى لا يهم مطلقاً من هو هذا الشخص ، لأن الفكرة هى أن أوجه عقلى تجاه الحب . وبمجرد أن يتضح لى هذا الشخص ، أتمنى له ببساطة أن يمتلىء يومه بالحب . وربما أقول لنفسى شيئاً من هذا القبيل ، « أتمنى لك يوماً سعيداً مليئاً بالحب » . وعندما

أنتهى ، يكون ذلك فى غضون ثوانٍ معدودة ويكون قلبى مستعداً لأن يبدأ يوماً جديداً . وبطريقة غريبة لا أستطيع تفسيرها، تلتصق هذه الثوانى بذهنى لساعات عدة . لو جربت هذا التمرين البسيط ، فإنى أعتقد أن يومك سوف يصبح أكثر سكينة مما كان عليه .

## ـ ٤٣ ـ

# عليك أن تصبح عالم أنثروبولوجيا

الأنثروبولوجيا علم يتعلق بالإنسان وأصله . ولكن في هذه الإستراتيجية وبغرض الملاءمة ، سوف أعيد تعريفه إلى الآتي « أن تهتم، دون إصدار أي أحكام بالأسلوب الذي يتخذه الناس في سلوكهم وحياتهم » وهذه الإستراتيجية تتجه إلى أن تزيد من شعورك بالعطف تجاه الآخرين ، وكذلك فهي أسلوب تصبح من خلاله أكثر صبراً . ومع ذلك وعلاوة على ما سبق ، فإن الاهتمام بالأسلوب الذي يتصرف به الناس يُعد طريقة لاستبدال إصدار الأحكام بالحب والعطف . فعندما تكون مهتماً بالفعل بالطريقة التي يتخذها سلوك شخص ما أو التي ينظر بها إلى الأمور ، فمن غير المحتمل أن يضايقك مثل هذا السلوك . وبهذه الطريقة، فلأن تصبح عالم أنثروبولوجيا ، يعد طريقة يقل من خلالها شعورك بالإحباط نتيجة لتصرفات الآخرين .

عندما يتصرف شخص ما بأسلوب يبدو لك غريباً ، فبدلاً من أن ترد بأسلوبك المعتاد والذى قد يكون على هذا النحو « لا أصدق بأنهم يفعلون هذا » ، بدلا منه ، عليك أن تقول فى نفسك شيئاً من هذا القبيل، « لابد أن هذه الطريقة هى التى ينظر بها هذا الشخص إلى الأمور . ياله من أمر شائق للغاية » . ولكى يتسنى لهذه الإستراتيجية أن تساعدك، يجب أن يكون شعورك حقيقياً . إن هناك فرقاً ضئيلاً بين أن تكون « مهتماً » وبين أن تكون متغطرساً ، وهو ما يحدث عندما تؤمن فى قرارة نفسك أن أسلوبك أفضل من أسلوبه .

بينما كنت مؤخراً فى أحد المتاجر الكبيرة مع طفلتى البالغة من العمر ستة أعوام ، مر بنا مجموعة من الشباب وقد صبغوا شعرهم بلون برتقالى فاقع وغطت الوشوم معظم جسدهم ، سألتنى طفلتى ، « أبى لماذا يرتدون مثل هذه الملابس ؟ هل هم فى حفلة تنكرية ؟ لو حدث هذا منذ أعوام لشعرت بالضيق ولغمرت هؤلاء الشباب بوابل من الأحكام - كما لو كان أسلوبهم فى الحياة خاطئاً وأفكارى المحافظة صائبة ، ولكنت نقلت إلى ابنتى توضيحى وآرائى التى تنطوى على الحنق

لتصرفاتهم . غير أن تظاهرى بأن أكون عالم أنثروبولوجيا قد غير من نظرتى إلى الأمور بدرجة كبيرة ، لقد جعلنى أكثر رقة . فأجبت ابنتى ، « لست متأكداً ، ولكن اختلاف الناس عن بعضهم البعض أمر مثير جداً أليس كذلك ؟ » فأجابت ، « آه ، ولكن يعجبنى شعرى الطبيعى » ، وبدلاً من التركيز على سلوك هؤلاء الشباب ، تركنا المسألة كلية، ومضينا فى الاستمتاع بوقتنا معاً .

إن شعورك بالاهتمام تجاه نظرة الآخرين للأمور ، لا تنطوى على تأييدك أو دعوتك لها ولو حتى من بعيد . وبالتأكيد ، فلن أتبنى أسلوب حياة مشابه لأسلوب هؤلاء الشباب ولا أن أدعو إليه شخصاً آخر . إن إحدى القواعد الأساسية لتمتع الإنسان بحياة سعيدة تتمثل فى أن إصدار الحكم على الآخرين يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة ، ويبعد الإنسان ، دون استثناء ، عما يرغب فى أن يكون .

## ـ ٤٤ ـ

# فهم الحقائق المنفصلة

بينما نتعامل مع موضوع الاهتمام بأداء الناس للأمور ، دعونا نخرج عنه برهة لنناقش مسألة الحقائق المنفصلة .

لو أنك سافرت إلى بلدان أجنبية ، أو شاهدتها على جهاز التلفاز ، لأدركت مدى اختلاف الثقافات عن بعضها البعض . ينص مبدأ الحقائق المنفصلة على أن الاختلاف بين الأفراد هو اختلاف شاسع للغاية . وتماماً كما أننا لا نتوقع ممَّن ينتمون إلى ثقافات مختلفة أن ينظروا إلى الأشياء أو ينجزوها بنفس أسلوبنا ( فى الواقع ، سنشعر بخيبة أمل إذا لم يحدث ذلك ) ، فإن هذا المبدأ يخبرنا بأن اختلافات الأفراد فى النظر إلى الأمور تمنع حدوث ذلك أيضاً . ولا يتعلق الأمر بمجرد قبول وجود هذه الاختلافات ، ولكن بالفهم الحقيقى واحترام الحقيقة القائلة « إنه لا يمكن بكل معنى الكلمة أن يكون الأمر على خلاف ذلك» .

لقد رأيت حالات تفهم لهذا المبدأ تؤدى إلى تغير حياة صاحبها . إن هذا المبدأ يستطيع بالفعل أن ينهى المشاحنات . فعندما نتعود أن نرى الأمور بشكل مختلف ، وعندما نسلم بأن الآخرين سينجزون الأمور بأسلوب مختلف ويكون لهم رد فعل مختلف أيضاً على نفس الحافز ، فإن الشعور بالعطف تجاه أنفسنا وتجاه غيرنا سيزداد بدرجة كبيرة . وبمجرد أن نتوقع خلاف ذلك ، يظهر على الفور خطر الصدام مع الآخرين .

إننى أشجعك على أن تتفهم بعمق وتحترم الحقيقة المتمثلة فى اختلاف جميع الناس عن بعضهم البعض . وعند تحقق ذلك ، فإن الحب الذى تشعر به تجاه الآخرين، وتقديرك لتفردك سوف يزداد .

ـ ٤٥ ـ

## حدد ضروب المساعدة الخاصة بك

إذا كنت ترغب فى أن تكون حياتك مثالا للحب والسكينة ، فإن القيام بأفعال إحسان وممارسة أفعال باعثة على السكينة سيساعدك فى ذلك . وأحد الطرق التى أفضلها لتحقيق ذلك هو أن أضع لنفسى طقوساً للمساعدة . إن أفعال الإحسان البسيطة تلك تعد فرصاً لتقديم المساعدة وتذكاراً للشعور الطيب الذى يعترى الإنسان نتيجة لأفعال الإحسان والمساعدة .

تعيش أسرتى فى منطقة خليج سان فرانسيسكو الريفية ، ومعظم ما نراه فى منطقتنا هو الطبيعة والجمال . ومن الأشياء التى تشذ عن الجمال ، القمامة التى يلقى بها السائقون من نوافذ سياراتهم أثناء سيرها على الطرق الريفية . وأحد مساوىء العيش فى الريف يتمثل فى

قلة الخدمات العامة كجمع القمامة كما عليه الحال فى العيش بالقرب من المدن .

ولذا ، فمن ضروب المساعدة التى أمارسها مع طفلتىَّ جمع القمامة فى المنطقة المحيطة بنا . لقد اعتدنا على فعل ذلك حتى أن طفلتى عادة ما تقول لى بصوت مفعم بالنشاط « أبى هناك بعض القمامة ، أوقف السيارة » . وإذا كان هناك متسع من الوقت ، فغالباً ما نتوقف لجمعها. قد يبدو ذلك غريبا ، إلا أننا نستمتع بذلك فعلا . إننا نجمع القمامة من مكان انتظار السيارات أو من على الأرصفة أو من أى مكان كان . بل رأيت شخصاً غريباً يجمع القمامة بالقرب من منزلنا . وعندما رآنى تبسم وقال ، « لقد شاهدتك تفعل ذلك ، فراقت لى الفكرة » .

إن جمع القمامة يُعد أحد احتمالات ضروب المساعدة التى لا حصر لها . وقد يروق لك أن تفتح الباب للغير أو زيارة العجائز فى بيوت الرعاية أو إزالة الثليج من أمام ممشى بيت شخص آخر . فكر فى شىء لا تبذل فيه مجهوداً مضنياً على أن يكون فيه معنى المساعدة . إن القيام بذلك يغمرك بالمتعة ويعود عليك بالنفع ويمثل قدوة حسنة . ينتفع الجميع بها .

## - ٤٦ -

# أخبر في كل يوم شخصاً واحداً على الأقل، عن شئ تحبه أو يعجبك أو تقدره في شخصه

ما مدى تذكرك أن تخبر الغير بما تحبه أو يعجبك ، أو تقدره فى شخصهم ؟ بالنسبة للكثيرين ، لا يحدث ذلك غالباً بدرجة كافية . وفى حقيقة الأمر ، فإننى عندما أسأل الناس عن قدر المجاملات الخالصة التي يحصلون عليها من الغير ، فإننى أتلقى إجابات على غرار : « نادراً جداً ، وبكل أسف ، لا أتلقى أى قدر منها على الإطلاق ».

هناك العديد من الأسباب وراء عدم رغبتنا فى الإفصاح للآخرين عن المشاعر الإيجابية التى نكنها تجاههم . وقد سمعت أعذاراً لذلك من قبيل « إنهم لا يحتاجون إلى سماع ذلك منى - فهم بالفعل يعرفونها » وكذلك « إنها حقاً تعجبنى ، إلا أننى خجل جداً من الإفصاح عن أى شىء لهم»

ولكن لو سألت المتلقي المحتمل لمثل هذه المجاملة عما إذا كان يستمتع بتلقي مثل هذه المجاملة الخالصة أو الاستجابة الإيجابية ، تكون الإجابة « نعم أحبها » بنسبة تسعة من كل عشرة . وسواء كان السر وراء عدم تقديم المجاملات يكمن في عدم معرفة ماذا يجب أن يقال أو الحرج أو معرفة الآخرين بالفعل لمواطن قوتهم وعدم حاجتهم لمن يخبرهم بها ، أو ببساطة عدم الاعتياد على ممارسة ذلك ، فقد حان الوقت للتغيير .

إن إخبار شخص ما بشيء تحبه ، يعجبك أو تقدره في شخصه يُعد من أفعال الخير التي تتم دون مقابل . وهو أمر لا يتطلب الكثير من الجهد بمجرد أن تعتاده ، إلا أن له عائداً ضخماً . يعيش الكثيرون معظم حياتهم وهم يتمنون أن يعترف بهم الغير . وهم يشعرون بذلك بصفة خاصة تجاه والديهم أو زوجاتهم أو أزواجهم أو أطفالهم أو أصدقائهم . ولكن حتى المجاملات التي تصدر عن غرباء تغمرهم بشعور طيب إذا كانت مخلصة . إن إطلاع شخص على ما نشعر به تجاهه ، يضفي شعوراً طيباً على من يقدم المجاملة . إن ذلك يُعد علامة على الحب والعطف كما يدل على أن أفكارك قد تم توجيهها إلى الأمور

السليمة الموجودة فى شخص ما . وعندما تتوجه أفكارك فى اتجاه إيجابى فإن شعوراً بالسكينة يغمرك .

بالأمس كنت فى أحد محالّ البقالة وشاهدت عرضاً رائعاً للصبر . لقد تعرضت موظفة فحص المشتريات لهجوم قاسٍ من أحد الزبائن ، وكما هو واضح دون سبب، وبدلاً من الرد على الزبون بالمثل ، امتصت الموظفة غضب الزبون عن طريق الاحتفاظ بهدوئها . وعندما جاء دورى لدفع ثمن مشترياتى قلت للموظفة ، « لقد أعجبتنى جداً الطريقة التى تعاملتِ بها مع هذا الزبون » . فحدقت فىّ وقالت « شكراً لك ياسيدى ». هل تعلم أنك أول إنسان يجاملنى فى هذا المتجر ؟ » لقد استغرق تعبيرى لها عن مشاعرى مجرد ثوانٍ ، ومع ذلك، فقد كان هذا الحدث أهم ما حدث فى هذا اليوم بالنسبة لى ولها على حد سواء .

- ٤٧ -

# جادل بوجود قصور في شخصيتك وسوف تظهر بالفعل

يستهلك الكثيرون قدراً هائلاً من الطاقة فى المجادلة بشأن قصورهم، « لا أستطيع أن أقوم بذلك » « ما باليد حيلة ، لقد كنت على هذه الحالة دائما ، » « لن أحظى أبداً بعلاقة يملؤها الحب » وآلاف غيرها من المقولات الانهزامية والسلبية .

إن عقولنا تعد أدوات غاية فى القوة ، فبمجرد أن نقرر أن شيئاً ما حقيقياً أو خارجاً عن مقدورنا ، يكون من الصعب اختراق هذا العائق الذى صنفته أيدينا . وعندما نجادل دفاعاً عن مواقفنا يكون ذلك أقرب إلى المستحيل . افترض على سبيل المثال ، أنك أخبرت نفسك ، « لا أستطيع أن أكتب » . سوف تتطلع على سبيل المثال إلى تحسين موقفك

. وسوف تتذكر المقالات الرثة التى كتبتها فى المدرسة أو الشعور الغريب الذى انتابك فى المرة الأخيرة التى جلست فيها لكتابة خطاب . وسوف تملأ رأسك بالمخاوف التى تجعلك تحشى تجربة القيام بشىء ما . ولكى تصبح كاتبا أو أى شىء آخر ، عليك أن تخرس أشد منتقديك وهو ذاتك أنت شخصياً .

حدث أن كان لى زبونة أخبرتنى بأنها لن تحظى أبداً بعلاقة طيبة . «فأنا دائما ما أفسد تلك العلاقات » . وكانت محقة بالتأكيد . فكلما قابلت شخصاً ما ، كانت ودون أن تدرى تبحث عن الأسباب التى تدعو شريكها إلى هجرها . فإذا تأخرت عن موعد بينهما ، كانت تخبره ، «أنا دائما أتأخر عن مواعيدى » . وإذا حدث بينهما خلاف تقول ، « أنا دائما ما أقحم نفسى فى المشاحنات » . وعاجلاً أم أجلاً كانت تقنعه بأنها غير جديرة بحبه . ثم تقول لنفسها أرأيتنى ، إن ذلك يتكرر على الدوام ، لذا لن أحظى أبداً بعلاقة جيدة ».

كان على هذه المرأة أن تتعلم التوقف عن توقع تحول الأمور إلى حالة سيئة . وكان عليها أن « تضبط نفسها » فى أثناء جدالها بوجود قصور

في شخصها . فعندما تبدأ بالقول : « دائما ما أفعل ذلك » ، كان يجب عليها أن تقول بدلاً منه « إن ذلك سخف ، فأنا لا أفعل ذلك على الدوام » . كان عليها أن تدرك أن الجدال بوجود قصور بها هو مجرد عادة سلبية من السهل أن تستبدلها بعادة أكثر إيجابية . أما اليوم فهى فى حالة جيدة ، وعادة ما تضحك من نفسها عندما تعود إلى عادتها القديمة .

لقد تعلمت أنه عندما أجادل بوجود قصور فى شخصى ، فنادراً ما أؤدى إلى إحباط نفسى . وإننى أشك فى أن تكون أنت أيضاً كذلك.

## ـ ٤٨ ـ

# اعلم أن قدرة الله تبدو في كل شئ

ذكرني رأى « هارولد كريشنر » أن كل شىء صنعته يد الله هو شىء مقدس . وأن من واجبنا كبشر أن نبحث عن هذه القدسية فى المواقف التى تبدو غير قدسية . وقال : إنه عندما نتعلم فعل ذلك ، فسوف نكون بذلك قد تعلمنا إثراء أرواحنا . إن من السهل أن ترى جمال خلق الله فى شروق الشمس الأخّاذ وفى الجبل الذى غطته الثلوج وفى ابتسامة طفل وديع ، أو فى أمواج المحيط التى تتدافع على الشاطىء الرملى . ولكن من الممكن أن نتعلم كيفية العثور على القدسية فى الظروف التى تبدو وكأنها غير مقدسة – دروس الحياة الصعبة ، مأساة عائلية ، أو الكفاح من أجل الحياة .

ولكن عندما نعتاد رؤية القدسية فى الأشياء المعتادة ، يقع لنا شىء سحرى . حيث يبدأ شعور بالسكينة فى الظهور . ونبدأ فى رؤية جوانب

إثراء للحياة اليومية كانت خافية عن عيوننا من قبل . وعندما نتذكر أن فى كل شىء يوجد أثر قدرة الله ، فإن ذلك وحده يجعل منه أمراً خاصاً. وإذا تذكرنا هذه الحقيقة الروحانية فى تعاملنا مع شخص صعب المراس، أو فى كفاحنا لتسديد الفواتير ، فإن ذلك سوف يوسع من مداركنا . إن ذلك سيساعدنا على أن نتذكر كذلك أن هذا الشخص الذى نتعامل معه هو أيضاً من خلق الله أو إنه على الرغم من كفاحك لسداد فواتيرك فإنك بالفعل محظى لأنك حظيت بكل ما تملكه .

وليتذكر عقلك دائما أن أثر قدرة الله يوجد فى كل شىء . وحقيقة أننا لا نتمكن من رؤية الجمال فى شىء ما ، لا يدل على أنه غير موجود. وبالأحرى ، إن ذلك يدلل على أننا لم نمعن النظر بالقدر الكافى ، أو بمنظور متسع بما فيه الكفاية حتى نراه .

## ـ ٤٩ ـ

# إيَّاك وتكلف النَّقد

إن إصدار حكم أو انتقاد شخص ما لا يدل على شيء معين عن هذا الشخص ، بل إنه يدلك على حاجتنا نحن لأن توجه النقد .

لو أنك حضرت اجتماعاً واستمعت إلى النقد الذى يوجه إلى الغير ، ثم بعدها عدت إلى البيت وتأملت النفع الذى يعود علينا به كل هذا النقد فى تحويل العالم إلى الأفضل ، فمن المحتمل أن تتوصل إلى نفس النتيجة التى توصلت إليها ، وهى صفر ! إن النقد لا يجدى شيئاً ولكن ليس هذا نهاية الأمر . فالاتسام بتوجيه النقد لا يؤدى فقط إلى عدم حل أى شىء ، بل إنه يسهم كذلك فى وجود الغضب وانعدام الثقة فى حياتنا . وعلى أية حال ، فليس منا من يحب أن يوجه إليه الانتقاد . وعادة ما يكون رد فعلنا على النقد أن نتخذ مواقف دفاعية أو ننسحب . إن

الشخص الذى يشعر بأنه تعرض للهجوم قد يقوم بأحد أمرين : إما أن ينسحب تلبسه الخوف والخزى ، أو يهاجم فى غضب . كم مرة وجهت فيها النقد لشخص ما ثم أجابك بقوله : « شكراً جزيلاً لك على إظهار عيوبى ، إننى أقدر ذلك حقاً » .

إن النقد ، تماماً كالسب ، لا يزيد عن مجرد كونه عادة سيئة . إنه شىء نعتاد فعله ، والشعور الذى يتسبب فيه مألوف لنا تماماً . إن النقد يبقينا فى حالة انشغال ويمنحنا شيئاً نثرثر به .

ولكن إذا لا حظت لبرهة الشعور الذى ينتابك مباشرة بعد أن توجه النقد إلى شخص ما ، لأدركت أنك تشعر بقليل من الخزى ، كما لو أنك الشخص الذى وجه إليه النقد . والسر فى صحة ذلك يكمن فى أنه عندما نقدم النقد ، فإن ذلك إعلان لأنفسنا وللعالم ، « إننى أشعر بالحاجة لأن أنتقد » . إن ذلك ليس من الأمور التى نشعر بالفخر فى الاعتراف بها .

والحل يكمن فى أن تضبط نفسك عندما تكون فى حالة توجيه النقد . ولاحظ مدى تكرارك لذلك ودرجة الشعور السىء الذى يوصلك إليه .

وطريقتى المفضلة فى التعامل مع هذا الأمر تتمثل فى أن أحوله إلى لعبة. أولاً ، أضبط نفسى فى حالة توجيه النقد ، ولكن مع ازدياد حاجتى لتوجيه النقد . أحاول أن أتذكر أن أقول لنفسى ، « ها أنا أبدأ من جديد» . ومن حسن الحظ ، فغالباً ، ما أحول نقدى إلى تقبل واحترام .

## - ٥٠ -

# دَوِن أكثر خمسة مواقف تصلباً لديك وانظر إذا كان بإمكانك أن تلين منها

فى أول مرة جربت فيها هذه الإستراتيجية كنت متصلباً جداً لدرجة أننى أصررت على أنى لست عنيداً ! وعلى مدار السنين ، عملت على أن أصبح شخصاً أكثر رقة ، وقد وجدت أنه من الأسهل أن أعرف المواطن التى أكون فيها عنيداً .

وهناك بعض الأمثلة التى صادفتنى مع عملائى : « الأشخاص الذين لا يشعرون بالتوتر كسالى » ، «طريقتى ولا شىء سواها » . « الرجال ليسوا بمستمعين جيدين » . « النساء يسرفن فى الإنفاق » . « الأطفال عبء ثقيل » . بإمكانك أن ترى أن القائمة تطول بلا نهاية . وبيت القصيد

هنا لا يكمن فى تفاصيل ما تصر عليه ولكن يكمن بالأحرى فى تمسك بشدة بتفاصيل أى فكرة تعتقد فيها .

إن تليين موقفك لا يجعل منك إنساناً ضعيفاً ، بل فى واقع الحال يجعل منك إنساناً أقوى . كان لدى أحد الزبائن الرجال والذى كان عنيداً بدرجة بغيضة فى ادعائه بأن زوجته تسرف فى الإنفاق . وبعد استرخائه قليلاً وتأمله لعناده ، اكتشف شيئاً يشعر الآن بقليل من الحرج منه . لقد اكتشف أنه كان ينفق من المال على نفسه وعلى هواه أكثر مما تنفقه زوجته على نفسها ! لقد تشوهت موضوعيته نتيجة لمعتقداته المتصلبة .

ولقد تحسنت أمور زواجه بشدة مع زيادة حكمته ورقته . فبدلاً من كراهيته لزوجته لشىء لم تكن تفعله . أصبح الآن يقدر اتزانها . وبدورها شعرت بتقبله الجديد وتقديره وأصبحت تحبه أكثر مما مضى.

## كنوع من المتعة : اقبل أي نقد يوجه إليك وسوف ترى هذا النقد يبتعد عنك

إننا غالباً ما توجه إلينا انتقادات وننظر إلى الأمر كما لو كان حالة طوارىء ونجاهد فى الدفاع عن أنفسنا كما لو كنا فى معركة. والنقد فى الحقيقة ليس أكثر من ملاحظات الآخرين لسلوكياتنا وتصرفاتنا وأساليب تفكيرنا فى الأمر. وهذه الملاحظات غالباً لا تتفق غالباً مع نظرتنا لأنفسنا . إنها فعلا قضية هامة .

وعندما نرد على أى انتقادات توجه إلينا رداً دفاعياً فذلك يؤلم كثيراً حيث إننا نشعر أننا هدف للهجوم ونحتاج لأن ندافع عن أنفسنا أو نوجه نقداً مضاداً إلى هؤلاء الذين ينتقدوننا. إننا فى هذه الحالة نملأ عقولنا بأفكار قاسية ومؤلمة إما نحو أنفسنا أو نحو من ينتقدوننا. وجميع ردود الأفعال التى نقوم بها تستنفد كميات هائلة من طاقتنا الذهنية .

وهناك إجراء فى غاية الإفادة لك فى هذه الحالة وهو أن تتقبل الانتقادات التى توجه إليك . وأنا هنا لا أريدك أن تصبح متقبلا لكل المظالم التى تحدث فى حقك ولا أريدك أن تصدق كل ما يقال لك ، ولكننى أقصد : أنه فى معظم الأحيان عندما نتقبل الانتقادات التى توجه إلينا فإننا بذلك نهدىء من شدة الموقف ونعطى من ينتقدوننا فرصة لإشباع رغبتهم فى التعبير عن وجهة نظرهم وهذا أيضاً يتيح لك الفرصة كى تعرف شيئا عن نفسك عن طريق رؤيتك لقدر ولو ضئيل من الحقيقة فى موقف آخر. والأكثر أهمية من كل هذا أن تقبل انتقادات الآخرين التى تتيح لك الفرصة كى تظل أعصابك هادئة .

ومن المرات التى تقبلت فيها الانتقادات التى تم توجيهها إلىَّ كان ذلك منذ عدة سنوات عندما قالت لى زوجتى « إنك تثرثر كثيراً فى بعض الأحيان » . وأتذكر جيدا أنها حين قالت لى ذلك شعرت ببعض الضيق قبل أن أتقبل انتقاداتها . وقد أجبتها بقولى : « أنتِ محقة، إننى فعلا أتحدث كثيراً فى بعض الأوقات » وبعد هذا اكتشفت شيئا غيرَّ حياتى فعندما اتفقت معها فيما قالته لى استطعت أن أعرف أن لها وجهة نظر

جيدة، فأنا فعلا أتحدث أكثر من اللازم . والغريب فى الأمر أن هذه الإستجابة لوجهة نظرها جعلتها تشعر بالراحة فبعد لحظات قالت لى «هل تعرف أن الاسترسال فى الحديث أمر سهل بالنسبة لك » . إننى أشك فى أنها كان من الممكن أن تقول لى ذلك لو أننى ثرت عليها ولم أتقبل ملاحظاتها . ومنذ ذلك الوقت عرفت أن التصدى للانتقادات لا يبعدها عنى ، بل فى الحقيقة إن رد الفعل السلبى تجاه النقد غالبا ما يجعل الأشخاص الذين يوجهون النقد يشعرون أنهم على صواب فى نظرتهم لك .

حاول تجربة هذا الإجراء ، وأعتقد أنك ستكتشف أن تقبل الانتقادات له عائد أكبر مما يكلفك .

# ابحث عن أي قدر من الصحة في آراء الآخرين

**سوف تعجبك هذه الفكرة كثيراً إذا كنت تحب التعلم وتستمتع بجعل الآخرين سعداء.**

إن معظم الناس غالبا ما يشعرون بأن آراءهم هى الصحيحة وإلا فإنهم لن يشاركوا بآرائهم تلك معك. ومن الأشياء المدمرة التى يقوم بها الكثيرون منا أنهم يقارنون آراءهم بآراء الآخرين وعندما لا تتفق هذه الآراء مع آرائهم، فإنهم يرفضونها أو يحاولون إيجاد أخطاء بها . وهكذا فهؤلاء يشعرون بالفخر والإعتزاز ، وأولئك يشعرون بالهزيمة والانكسار، والنتيجة أنه لا أحد يتعلم أى شىء .

فى الحقيقة إن كل رأى فيه بعض الصحة خصوصا إذا كنا نبحث عن الصحة أكثر من بحثنا عن الأخطاء . فعندما يقول لك شخص ما

رأيه ، فبدلا من انتقاده حاول أن تجد أى قدر من الصحة فيما يقول هذا الشخص .

وإذا أمعنت التفكير فى الأمر عرفت أنك عندما تنتقد شخصاً آخر أو تنتقد آراءه فإن ذلك لا يضره بقدر ما يوضح ميلك لأن تكون منتقداً للآخرين .

إننى لازلت أجد نفسى أحاول توجيه النقد لآراء الآخرين فى بعض الأحيان ، ولكن أقل كثيراً مما كنت عليه فى الماضى . وكل ما تغير لدى هو أننى أهدف إلى إيجاد قدر ولو ضئيل من الصحة فى وجهات النظر الأخرى . وإذا مارست هذا الإجراء البسيط ، فسوف تلاحظ حدوث بعض الأشياء الظريفة ، و تبدأ بفهم الأشخاص الذين تتعامل معهم ، وسوف يعجب الآخرون بقدرتك على الحب وتقبل آرائهم ، وسوف يرتفع معدل تعلمك، والأهم من ذلك أنك سوف تشعر بالارتياح والتحسن .

## - ٥٣ -

# انظر إلى الكوب الزجاجي واعتبره مكسوراً بالفعل وكذلك أي شئ آخر

هذه هى إحدى الطرق التى تعلمتها على مدى عشرين عاماً . وقد أمدتنى هذه الطريقة بالرؤية التى أحتاجها لترشدنى نحو تحقيق هدفى وهو أن أصبح أكثر تقبلا للآراء الأخرى .

وهذه الطريقة تقوم على أساس أن الحياة فى تغير مستمر . فكل شيء له بداية وله أيضا نهاية . فكل شجرة تبدأ ببذرة ، وسوف تعود إلى التراب مرة أخرى فى يوم ما . كل صخرة تتكون وكل صخرة سوف تتلاشى . فهذا يعنى فى عالمنا الحديث أن كل سيارة وكل آلة وكل قطعة قماش تصنع، سوف تبلى وتتفتت يوماً ما . المسألة كلها مسألة وقت .

أجسامنا أيضا تولد وسوف تموت ذات يوم . والكوب الزجاجى يصنع ولابد من أنه سوف ينكسر فى النهاية .

إن ثمة راحة وسلام فى هذه الطريقة . فعندما تكون متوقعا أن شيئا ما سوف ينكسر ، فإنك لا تفاجأ ولا تصاب بإحباط عندما ينكسر بالفعلً . وبدلا من أن تستاء عندما ينكسر شىء ما فإنك تشعر بالامتنان من أجل المدة التى استخدمت هذا الشىء فيها .

ويمكن أن تبدأ ذلك التمرين مع أشياء بسيطة ، كوب زجاجى مثلا . أخرج كوبك الزجاجى المفضل الذى تشرب فيه وتأمله لحظات وانظر إلى جماله والأهمية التى يمثلها لك . والآن، تخيل أن نفس هذا الكوب قد إنكسر بالفعل وتناثرت قطعه على الأرض . هنا تذكر الرأى الذى يقول : يوماً ما سوف يتحلل كل شىء إلى حالته الأولى .

بالطبع لا أحد منا يحب أن ينكسر كوبه المفضل أو أى شىء آخر وهذه الفكرة الفلسفية لا تعتبر دعوة لكى نكون سلبيين أو غير مكترثين ولكنها دعوة للتسليم بماهية الأشياء. فعندما ينكسر كوبك الزجاجى فإن

هذه الفلسفة تساعدك على الاحتفاظ بوجهة نظرك وبدلاً من أن تقول وقتها : « يا إلهى » فإنك ستقول « هذا قدره » . حاول أن تمارس هذه الطريقة وسوف تجد أنك لا تشعر بالارتياح فقط ، وإنما أيضا تقدر الحياة أكثر من أى وقت مضى .

ـ ٥٤ ـ

## افهم هذه العبارة : أينما تذهب فأنت هناك.

لقد كان هذا عنوان كتاب رائع «لجون كاباتزين» وكما يقول العنوان : فأينما تذهب تأخذ نفسك معك . ومغزى هذه العبارة أنها تعلمك التوقف عن التمنى أن تكون فى مكان آخر غير الذى أنت فيه . فنحن غالبا نميل إلى الاعتقاد بأننا إذا كنا فى مكان آخر أو وظيفة أخرى أو مع شريك آخر أو فى بيت آخر أو ظروف أخرى ، فإننا سنكون أكثر سعادة . والحق أن ذلك ليس صحيحاً على الإطلاق .

والحقيقة هى أنك إذا كانت لديك بعض العادات الذهنية السيئة ، كأن تشعر بالضيق بسهولة ، أو تغضب أو تصاب بالإحباط معظم الوقت ، أو تتمنى لو كانت الأمور على غير ما هى عليه ، فإن كل هذه الصفات لن تفارقك أينما تذهب ، فالعكس صحيح تماماً ، فإذا كنت شخصا سعيداً

نادراً ما تصاب بالضيق ، حيث إنك فى هذه الحالة يمكنك الانتقال من مكان إلى مكان ، ومن شخص إلى شخص بأقل تأثير سلبى ممكن .

وقد سألنى أحدهم ذات مرة قائلا : ما شأن الناس فى كاليفورنيا ؟ فسألته : وما شأن الناس فى ولايتك ؟ فأجاب : أنانيون وجشعون . فقلت له : إنه لو ذهب إلى كاليفورنيا لوجد الناس هناك أيضا أنانيين وجشعين .

هناك شىء بدأ يحدث مع إدراك أن الحياة مثل العربة تتحرك من الداخل إلى الخارج وليس العكس . فعندما تركز على أن تصبح أكثر رضاً عمّاً أنت عليه الآن أكثر من تركيزك على ما يحتمل أن تكون عليه، فأنت هكذا تبدأ بإيجاد الراحة والسلام . وكلما انتقلت من مكان إلى آخر، وجربت أشياء جديدة وقابلت أناسا آخرين ، فإنك لاتزال تحمل بداخلك هذا الشعور الداخلى بالسلام . إن العبارة التى تقول « أينما تذهب ، فأنت هناك » عبارة صحيحة تماما .

ـ ٥٥ ـ

# خذ نفساً قبل أن تتكلم

هذه الطريقة البسيطة لها نتائج ملموسة مع كل من جربها ، فمن نتائجها المباشرة الصبر والتوقع ، ومن نتائجها الأخرى أيضا الحصول على الامتنان والاحترام من الآخرين .

والطريقة فى حد ذاتها بسيطة ، فهى ليست سوى التوقف لبرهة وأخذ نفس عندما ينتهى الشخص الذى تتحدث معه من حديثه . وفى البداية ، ربما تبدو المسافة بين نهاية كلامه وبداية كلامك غير منتهية ، ولكنها فى الحقيقة لا تساوى سوى جزء من الثانية . وسوف تعتاد قوة وجمال التنفس، وسوف تقدر هذه العملية أيضاً. وهذه الطريقة سوف تقربك من أى شخص يتعامل معك ، وسوف تدفعه أيضا لاحترامك ، وسوف تجد أن الاستماع للآخرين من أفضل الهدايا التى يمكنك أن تقدمها لهم ، وكل ما يتطلبه ذلك مجرد الانتباه والممارسة .

وإذا لاحظت الأحداث التى تدور حولك فسوف تلحظ أن معظمنا غالبا ينتظر فرصته للكلام ، فنحن فى الحقيقة لا نستمع للشخص الذى يتحدث ولكننا ننتظر فرصة لنعبر عن آرائنا . ونحن غالبا ما نكمل عبارات الآخرين ، أو نقول كلمات : مثل « نعم .. نعم » أو « أعرف ذلك » بسرعة، ونحثهم على أن يسرعوا لكى نأخذ دورنا . ويبدو الحديث أحياناً مع الآخرين على أنه شد وجذب مثلما يحدث بين المتقاتلين أو بين لاعبى تنس الطاولة ولا يبدو متعة أو تعلماً من المحاورة .

وهذا الشكل من التواصل يدفعنا إلى توجيه النقد للآراء أو نبالغ فى ردود أفعالنا أو نسىء الفهم أو نُرجع الأمور إلى دوافع خاطئة أو نكَوّن آراء ، كل هذا قبل أن ينتهى المتحدث من حديثه . ولا عجب إذا ما تضايقنا أحيانا من بعضنا أثناء الحديث . هذه القدرات الضعيفة فى الاستماع تعتبر معجزة هائلة فى أن يصبح لنا أصدقاء .

لقد قضيت معظم حياتى أنتظر دورى فى الحديث ، فإذا كنَت مثلى فسوف تندهش عندما ترى نظرات الدهشة ورد الفعل الجيد لدى الآخرين عندما تعطيهم الفرصة لإكمال حديثهم قبل أن تبدأ أنت بالكلام.

وغالبا فإنك سوف تبدأ الإستماع للآخرين للمرة الأولى ، وسوف ينتابك شعور بالتصديق من هذا الشخص الذى تتحدث إليه وسوف يتطور بينكما شعور بالهدوء وعدم اندفاع المشاعر بينكما . فلا تتضايق لأنك لم تأخذ دورك فى الكلام ، فسوف تأخذه لاحقا . وفى الحقيقة سوف يكون كلامك ذا فائدة لأن الشخص الذى تتحدث إليه سوف يلتقط احترامك وصبرك، وسوف يحاول تقليدك .

## - ٥٦ -

## كن ممتناً عندما تكون في حالة طيبة
## وكن متقبلاً للأمور عندما تكون في حالة سيئة

إن أسعد إنسان على وجه البسيطة لن يظل سعيداً مدى الدهر . فى واقع الأمر ، فإن جميع السعداء لهم نصيبهم من تدهور حالتهم النفسية، المشكلات ، خيبة الأمل ، والحزن . ونجد غالباً أن الفرق بين الشخص السعيد والشخص التعيس لا يكمن فى مدى شعورهما بالتعاسة، ولكن بالأحرى فى طريقة تصرفهم حيال تعاستهم . كيف يفسرون مشاعرهم المتغيرة ؟

بالنسبة لمعظم الناس يكون تأثير ذلك عكسياً ، فعندما يشعرون بالتعاسة ، يشمرون عن سواعدهم ويهرعون إلى العمل . وهؤلاء ينظرون لسوء حالتهم النفسية بجدية ويحاولون اكتشاف وتحليل علتهم .

ويحاولون إجبار أنفسهم على الخروج من هذه الحالة التى تؤدى إلى تعقيد المشكلة بدلا من حلها .

عند ملاحظتك للأفراد الذين يتمتعون بالسكينة ومن هم على شاكلتهم، ستجد أنهم يشعرون بالامتنان عندما يكونون فى حالة طيبة . لأنهم يدركون أن المشاعر الطيبة والسيئة تأتى وتذهب ، إنه سيأتى وقت لا يشعرون فيه بأنهم على خير حال . وهذا الأمر بالنسبة للأفراد الذين يشعرون بالسعادة ، أمر لا بأس به ، فهكذا طبيعة الأمور . فهم يتقبلون تماما حتمية وقوع المشاعر العابرة . ولذا ، فعندما يشعرون بالإحباط أو الغضب أو التوتر، فإنهم يتفهمون تلك المشاعر بنفس الدرجة من الانفتاح والحكمة كما عليه الأمر مع مشاعر السعادة . وبدلاً من محاربة تلك المشاعر والإجابة بالذعر نتيجة شعورهم بهذه المشاعر المتردية نجدهم يتقبلونها مدركين أنها سوف تمر مع الوقت . وبدلا من التعثر ومحاربة تلك المشاعر السلبية ، يكون هؤلاء كيسين فى تقبلهم لها . وذلك يمكنهم من الخروج بكياسة ورقة من المشاعر السلبية تلك إلى حالة نفسية إيجابية . إن من أكثر الناس سعادة شخصاً تأتى عليه أوقات يشعر

فيها كذلك بالاكتئاب . وعلى ما يبدو ، فإن الفرق قد أصبح يتمثل فى شعوره بالارتياح تجاه شعوره بالاكتئاب . إن الأمر كما لو أنه لا يهتم، لأنه يعلم أنه عندما يحين الوقت سيعود ثانية إلى شعوره بالسعادة . إن الاكتئاب بالنسبة له ليس إلا أمراً غير ذى بال .

فى المرة التالية التى تشعر فيها بالاكتئاب ، حاول الاسترخاء بدلا من محاربة هذا الشعور، وانظر إن كان بإمكانك أن تكون هادئا ومتقبلا للأمور بدلا من الذعر . ولتعلم أنه إذا لم تحارب مشاعرك السلبية وكنت كيساً ومتقبلا للأمور ، فإن ذهاب هذه المشاعر حتمى كحتمية غروب الشمس فى المساء .

## ـ ٥٧ ـ

# كـن سـائقاً أقل تهـوراً

أى الأماكن تشعر فيها بأكبر قدر من التوتر ؟

إن كنت كغالبية الناس ، فإن قيادة سيارتك فى زحام المرور قد تأتى فى رأس قائمتك لتلك الأماكن ، ولو نظر المرء إلى غالبية الطرق السريعة الكبرى هذه الأيام لاعتقد أنه ليس فى طريق ولكن فى حلبة سباق .

هنـاك ثلاثة أسبـاب رائعة تحـتم على المرء أن يصبح سـائقاً أقل تهوراً : أولاً ، عندما تكون متـهوراً تضـع نفسك وجميـع من حولك فـى خطر كبير . ثانيا ، قيادة السيارة بشكل متـهور أمر يبعث علـى التوتر بصورة كبيرة ، حيث يرتفـع ضـغط دمك ، وتضـغط بيدك على المِعْوَد، وتجهد عينيك بالتحديق وتفقد السيطرة على أفكارك . وأخيراً ، ينتهى بك الأمر بعدم إضاعة أى وقت فى الذهاب إلى أى مكان تقصده .

منذ وقت قريب ، كنت أقود سيارتى جنوب أوكلاند فى الطريق إلى سان جوزيه . كان ازدحام المرور شديداً ، إلا أننا كنا نتحرك فى خضم الزحام ولاحظت سائقاً فى منتهى التهور والغضب يخرج بسيارته من حارة إلى الأخرى . وكان واضحا أنه فى عجلة من أمره . أما أنا فقد بقيت فى الحارة ذاتها طوال الرحلة التى امتدت مسافة أربعين ميلاً ، بينما كنت أستمع إلى شريط تسجيلى كنت قد اشتريته بالأمس محلقاً بخيالى طوال الوقت . لقد استمتعت بالرحلة تماماً لأن قيادة السيارة تمنحنى الفرص كى أخلو بنفسى، وبينما كنت أنحرف خارجاً عن الطريق السريع ، لاح السائق المتهور خلفى ومر مسرعاً . فدون إدراك منى ، كنت قد سبقته فى الوصول إلى سان جوزيه . ولم تسفر كل تعرجاته ، وإسراعه وتعريضه حياة الأسر للخطر سوى فى ارتفاع ضغط دمه وإهلاك سيارته . وفى الغالب ، تماثلت السرعة التى كنت أنا وهو نسير عليها .

وينطبق المبدأ ذاته عندما ترى السائقين يمرون بك مر البرق حتى يسبقوك فى عبور الإشارة التالية . إن الإسراع فى القيادة لن يعود

عليك بشيء. ويصدق هذا الأمر بشكل خاص إذا حصلت على مخالفة مرورية لتجاوزك السرعة وتعريض حياة الآخرين للخطر . .

عندما تتخذ قراراً حكيماً بأن تصبح سائقاً أقل تهوراً ، ستبدأ فى استغلال الوقت الذى تمضيه فى القيادة فى الاسترخاء . حاول أن تنظر إلى القيادة ليس على أنها مجرد وسيلة للوصول إلى مقصدك ، بل على أنها فرصة لالتقاط الأنفاس والتأمل . وبدلاً من اختبار قوة عضلاتك ، فلتنظر إن كان بمقدورك الاسترخاء بدلاً من ذلك . ومن ناحيتى، فأنا أمتلك بعض أشرطة الكاسيت المخصصة لإرخاء العضلات . و أحياناً كثيرة أشغل أحدها وأنصت إليه . ومع وصولى إلى مقصدى ، أجد أننى أشعر باسترخاء أكبر عماكنت عليه عند بدء الرحلة . ففى خلال عمرك الطويل سوف تقضى وقتاً طويلاً فى قيادة سيارتك ، وهذا الوقت إما أن تقضيه فى الشعور بالإحباط ، وإما أن تستغله بحكمة ، وعلى فرض اختيارك للأمر الثانى ، فإنك ستصبح إنسانا يشعر بحالة أكبر من الاسترخاء .

## ـ ٥٨ ـ

# استرخِ

ما المقصود باسترخاء الإنسان ؟ على الرغم من سماع هذا المصطلح آلاف المرات على مدار عمر الإنسان ، إلا أن القليلين جداً قد أمعنوا النظر فى معناه .

وعندما تسأل الناس ( وهو ما فعلته أنا مرات عدة عما يعنيه الاسترخاء ، فغالبيتهم يجيب بأسلوب يشير إلى أنه شىء تخطط لعمله فى وقت لاحق - تقوم به فى العطلات ، وأنت تتأرجح فى أرجوحة شبكية أو عندما تتقاعد عن العمل ، أو عند انتهائك من عمل كل ما يجب عمله .

بالطبع ، ذلك يشير إلى أنه فى معظم الأوقات الأخرى ( نسبة الخمسة والتسعين الأخرى من وقتك ) يجب أن تقضيها وأنت عصبى ، ثائر ، متعجل ومهموم . والقليلون جداً هم من يخرجون ويقولون ذلك ،

ولكن هذه هى النتيجة الواضحة. فهل يفسر ذلك تصرف الناس كما لو كانت الحياة عبارة عن حالة طوارىء ملحة . فغالبيتنا يؤجل الاسترخاء حتى ينتهى من إنجاز كل عمله . وبطبيعة الحال فهو لا ينتهى مطلقاً .

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شىء يجب أن يتم بشكل منتظم ، وليس على أنه شىء تؤجله لوقت لاحق . إن بإمكانك أن تسترخى فى اللحظة والتو . وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة ، وفى واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان . على سبيل المثال ، عندما أشعر بالتوتر ، فلا أحاول أن أكتب، أما عندما أشعر بالاسترخاء ، فتنساب الكتابة من قلمي بسرعة ويسر .

إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوى على أن تستجيب بشكل مختلف لمآسى الحياة . إن ذلك يأتى جزئياً من تذكير نفسك مراراً وتكراراً (بحب وصبر ) بأن لك أن تختار الطريقة التى تستجيب بها لمجريات الأمور . حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك وكذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة . فاتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاءً .

ـ ٥٩ ـ

# اكفل طفلاً يتيماً

وهو عمل عظيم من أعمال الخير التى يجب على الإنسان أن يسارع إلى فعلها . وكفالة طفل يتيم لا يعنى أنك تتبناه ، بل أن تقدم له يد العون، وفى نفس الوقت تحاول التعرف عليه . إن هذه الفكرة تعود بالرضا والسعادة والثواب أيضاً على فاعلها .

فى كل شهر تتبرع بقدر غير ذى بال للوكالة المسئولة عن رعاية الطفل . ويستخدم المال فى مساعدة الطفل وعائلته فى الحصول على ضروريات الحياة ، وهذا يسهل عليهم إرسال أطفالهم إلى المدرسة ، ويسهل كذلك من توفير احتياجاتهم .

إننى أعتقد أن استمتاعنا الشديد بهذا النوع من العطاء يرجع إلى أنه من أعمال التواصل . ومن جهة أخرى ، فإنك عندما تتبرع بالمال

لجمعية خيرية تكون قد كفلت أكثر من الطفل ويكون الثواب أكثر . ومثل هذا النوع من المبادرات يسبب للإنسان الراحة النفسية والطمأنينة بل والسلام الداخلى أيضاً .

## - ٦٠ -

# حول مسرحيتك الدرامية

# إلى مسرحية كوميدية

هذه الإستراتيجية هى مجرد أسلوب آخر فى التعبير عن عبارة « لا تقلق بشأن صغائر الأمور » . « فالكثيرون يعيشون كما لو كانت الحياة مسرحية ميلودرامية مبالغ فيها ، يسيطر على مجراها الأحداث والحبكة الدرامية » ، كما أننا نضخم الأمور الصغيرة جداً، ونجعل منها أموراً كبيرة للغاية . وننسى أن الحياة ليست على نفس درجة السوء التى نصورها . كما ننسى عندما نضخم الأمور ، أننا نحن من يعطيها هذا الحجم .

لقد اكتشفت أن مجرد تذكيرى لنفسى أن الحياة لا يتحتم أن تكون تمثيلية تليفزيونية يُعد أسلوبا رائعا لتهدئة روعى . وعندما تبدأ مشاعرى

بالتأجج أو عندما أنظر إلى الأمور بجدية مفرطة ( وهو أمر يتكرر بصورة كبيرة ) ، عند ذلك أقول ببساطة لنفسى ، « مرة أخرى أكرر . لقد بدأت تمثيليتى » وفى أغلب الأحيان ، يخفف ذلك من جديتى ويمكننى من خداع ذاتي . « غالبا ما تمكننى هذه التذكرة البسيطة من التحول عن هذه القناة إلى محطة تليفزيونية آخرى أكثر سكينة . لقد تحولت مسرحيتى الدرامية إلى مسرحية كوميدية . إذا كنت شاهدت تمثيلية ، فلابد أنك شاهدت كيف أن الشخصيات الموجودة بها تأخذ الأمور الصغيرة بجدية زائدة لدرجة أنهم يفسدون حياتهم نتيجة لذلك – مثال ذلك، أن يقول شخص شيئاً يسىء إليهم ، ينظر إليهم باستصغار أو ما إلى ذلك ، أو يغازل زوجته. وعادة ما يكون ردهم « يا إلهى ، كيف يحدث ذلك لى ؟ » ثم يضخمون بعد ذلك من المشكلة بالتحدث إلى الآخرين عن « مدى بشاعتها » . وبذلك يحولون حياتهم إلى حالة طوارىء ميلودراما .

فى المرة القادمة التى تشعر فيها بالتوتر جرب هذه الإستراتيجية – ذكر نفسك أن الحياة ليست حالة طوارىء وحول حالتك الدرامية إلى حالة من البهجة .

- ٦١ -

# اقرأ المقالات والكتب التي تخالفك الرأي تماماً وحاول أن تخرج من ذلك بشئ

هل حدث أن لاحظت أن كل شيء تقرؤه يبرر ويقوى آراءك ومعتقداتك عن الحياة ؟ ونفس الأمر يصدق على ما نختار أن نسمعه ونشاهده من برامج التليفزيون والراديو . وفى واقع الأمر ، فى أكثر البرامج شعبية فى الولايات المتحدة يصف المشاهدون الذين يتصلون بمقدم البرنامج تليفونياً أنفسهم على أنهم يوافقون على كل شيءٍ يقوله مسبقاً . وبشكل أكثر تفصيلاً » نحن جميعا متشابهون سواء كنا محافظين أو أحراراً . إننا نشكل وجهات نظرنا ثم نقضى حياتنا بأكملها فى الدفاع عما نعتقد فى صحته . إن هذا التصلب أمر مؤسف . لأن هناك الكثير الذى يمكن أن نتعلمه من وجهات النظر التى تختلف عن وجهات نظرنا . كما أنه

لأمر مؤسف لأن كمية العناد التى تكفى لإبقاء عقولنا وقلوبنا منغلقة فى وجه كل شىء عدا آراءنا ، تؤدى إلى إيجاد قدر كبير من التوتر الداخلى. إن العقل المنغلق يقاتل من أجل إبقاء كل شىء بعيداً عنه .

إننا جميعا ننسى أننا نؤمن بأن الطريقة التى ننظر بها إلى الأمور هى الطريقة الوحيدة الصحيحة . وننسى أنه يمكن أن يستخدم شخصان أساليب مختلفة لإثبات وجهة نظرهما . ويمكن لكليهما أن يكون مفهوما ومقنعا .

وبمعرفة ذلك ، فبمقدورنا أحد أمرين : إما أن نستعد للقتال ونزيد من عنادنا ، أو أن نلين ونجرب شيئاً جديداً علينا . مهما كان توجهك فى الحياة - حاول فى كل يوم أن تبذل القليل من الجهد لقراءة المقالات أو الكتب التى تخالفك الرأى . وكل ما تفعله هو توسيع مداركك وفتح قلبك أمام الجديد من الأفكار . وسيقلل هذا الانفتاح الجديد من التوتر الذى يسببه الابتعاد عن وجهات النظر الأخرى . وهذا التمرين ، بالإضافة إلى كونه شائقاً ، سوف يساعدك على رؤية البراءة فى تصرفات الغير ، علاوة على مساعدتك فى التحلى بالمزيد من الصبر .

كما سيزداد استرخاؤك وتصبح إنساناً أعمق فلسفة ، لأنك ستبدأ بإدراك المنطق وراء وجهات النظر الأخرى . إننى وزوجتى نشترك فى أكثر المجلات تحرراً بل وفى نفس الوقت أكثرها تحفظا فى أمريكا . وبإمكانى أن أقول إن قراءتها قد وسعّت من منظورنا إلى الحياة .

## ـ ٦٢ ـ

# قم بعمل واحد في آن واحد

بالأمس بينما كنت أقود سيارتى على الطريق السريع ، لاحظت رجلاً كان يقود سيارته فى حارة القيادة السريعة بالطريق . وفى أثناء قيادته كان يحلق ذقنه ، يشرب القهوة ، ويقرأ فى الصحيفة . فقلت لنفسى «عظيم » ، فى نفس هذا الصباح كنت أحاول أن أفكر فى مثال جيد عن جنون مجتمعنا المحموم .

كم مرة نحاول فيها أن نقوم بعدة أشياء فى آن واحد ؟ إن لدينا تليفونات لاسلكية يفترض أن تسهل من حياتنا ، ولكن بشكل ما ، فإنها تؤدى إلى زيادة الارتباك والفوضى فيها . ذهبت وزوجتى إلى منزل إحدى الصديقات حيث كنا مدعوين على العشاء ولاحظت أن صديقتنا كانت تتحدث فى الهاتف فى نفس الوقت الذى كانت تقوم فيه بعدة

أعمال أخرى فهى تجيب على طارق بالباب ، وتقوم بطهى العشاء على الموقد ، ليس هذا فقط بل إنها تقوم بتغيير حفاظة ابنتها ( بالطبع ، بعد أن غسلت يديها ) .

إن لدى معظمنا نفس الميل ، عندما نتحدث إلى شخص ما بينما عقلنا فى عالم آخر ، أو عندما نقوم بعمل ثلاثة أو أربعة أشياء فى آن واحد . ويستحيل عندما ، تقوم بعمل عدة أشياء فى آن واحد ، أن تركز عقلك على اللحظة الحاضرة . ومن هنا ، فلن تخسر فقط الكثير من المتع التى كان من الممكن أن تجنيها مما تفعله، بل ستصبح كذلك أقل تركيزا وفاعلية .

ومن التمارين النافعة، أن تزيد من الفترات التى تلزم فيها نفسك بفعل شيءٍ واحدٍ فى وقت واحد . وسواء كنت تغسل الأطباق أو تتحدث إلى زوجتك أو زوجك أو تقرأ مجلة ، حاول فى كل ذلك أن تركز على فعل شيءٍ واحدٍ فى آن واحد . كن حاضر الذهن عندما تعمل شيئاً ما . وعليك أيضا بالتركيز فيه . سوف تلاحظ أن آمرين قد ظهرا أولاً، ستستمتع بما تفعل ، حتى لو كان ذلك أمراً عاديا كغسيل الأطباق أو

تنظيف دولاب الملابس . لأنك عندما تركز ، بدلا من أن تكون مشوش الذهن ، فإن ذلك يمكنك من أن تنغمس وتصبح مهتما بما تفعل مهما كان . ثانيا ، ستندهش من سرعة وفاعلية الأشياء التى تقوم بفعلها . وبما أننى أصبحت ممن يركزون على لحظتهم الحالية ، فإن مهاراتى قد ازدادت فى جميع نواحى حياتى مثل الكتابة ، القراءة ، تنظيف البيت ، والتحدث عبر الهاتف .

ويمقدورك أن تحقق نفس الشىء . وكل ذلك يبدأ بأن تقرر أن تقوم بعمل واحدٍ فى آن واحد .

— ٦٣ —

# قم بالعد حتى العشرة

فى طفولتى كان أبى يعد بصوت عالٍ حتى العشرة عندما كان يغضب منى ومن أختى . لقد كانت إستراتيجية يستخدمها هو والعديد من الآباء، لتهدئة أنفسهم قبل تقرير ما سيفعلون بعد ذلك .

ولقد حسنت من هذه الإستراتيجية بإدخال عامل التنفس فيها . كل ما عليك أن تفعله، هو الآتى : عندما تشعر أنك ستغضب ، خذ نفسا عميقا طويلا وعد فى نفسك الرقم واحد . بعدها ، قم بإرخاء جميع بدنك وأنت تخرج الزفير . كرر نفس العملية مع الرقم اثنين وحتى الرقم عشرة ، على الأقل. ( إذا كنت تتميز غيظاً ، فعليك بالاستمرار فى العد حتى الرقم خمسة وعشرين ) . إن ما تقوم به هنا يتمثل فى تصفية ذهنك باستخدام صورة مصغرة من تمرين للتأمل . إن الجمع بين العد

والتنفس يجعلك تسترخي بدرجة لا يمكن معها أن تبقى على شعورك بالغضب بمجرد الانتهاء من التمرين . فزيادة الأكسجين في الرئة والمدة الزمنية بين شعورك بالغضب وانتهائك من التمرين ، سوف تمكنك من زيادة عمق نظرتك إلى الأمور . وهو يعينك كذلك على أن تنظر إلى الأمور الكبيرة على أنها أمور صغيرة . إن التمرين فعال أيضاً في التعامل مع التوتر والإحباط . ولذا ، فكلما شعرت ببعض الاكتئاب ، عليك أن تجرب هذا التمرين .

وحقيقة الأمر ، أن هذا التمرين يعد وسيلة رائعة تقضي به دقيقة أو دقيقتين سواء كنت غاضبا أم لا . لقد أدخلت هذه الإستراتيجية في حياتي اليومية ، والسر في ذلك ببساطة يكمن في أن ذلك باعث على الاسترخاء ولأنني أستمتع به فهو يسد عليّ طريق الشعور بالغضب من أساسه .

ـ ٦٤ ـ

## تدرب على أن تكون في "عين الإعصار"

إن عين الإعصار هى ذلك الجزء الذى يوجد فى قلب الإعصار ، وهى نقطة هادئة وشبهه معزولة عما يجاورها من النشاط المحموم . فكل شىء حولها يكون عنيفا ومضطربا . إلا أن المركز يبقى هادئا . كم سيكون جميلا لو كنا كذلك هادئين وساكنين فى خضم الاضطراب - فى عين الإعصار .

ومن المدهش ، أن تخيل وجود المرء فى « عين إعصار بشرى » أسهل بكثير . وكل ما يتطلبه الأمر هو النية والتدريب على ذلك . افترض على سبيل المثال ، أنك ستذهب إلى حفل عائلى صاخب . يمكن أن تخبر نفسك أنك سوف تنتهز الفرصة للاحتفاظ بهدوئك . يمكن أن تلزم نفسك بأن تكون الشخص الوحيد بالحفل الذى يلزم نفسه بأن يكون مثالا على

الهدوء . وبإمكانك أن تمارس الاسترخاء بالتنفس ، أو التدرب على الإصغاء إلى الغير . بمقدورك أن تترك الآخرين كى يكونوا على حق ويستمتعوا بالفخر لذلك . بيت القصيد هو ، بإمكانك أن تفعل ذلك لو صممت عليه .

إن بدء ممارسة هذه الإستراتيجية فى مناسبات بريئة كالاجتماعات العائلية ، والحفلات الخاصة ، سوف يحقق لك بعض الإنجازات ويجعلك تستمتع بالنجاح . وستلاحظ أن وجودك فى عين الإعصار ، سيعد من باب التركيز على الوقت الحاضر . وسوف تستمتع بهذه الأمور أكثر من ذى قبل . وبمجرد تمكنك من ممارسة هذه الإستراتيجية فى مثل تلك الظروف البريئة ، سيكون عندئذ بمقدورك ممارستها فى جوانب أصعب للحياة مثل التعامل مع الأزمات ،المعاناة ، أو الحزن . وإذا بدأت ممارسة ذلك بتمهل فهو تحقيق بعض النجاح ، وبالاستمرار فى التمرين عاجلا جداً ، ستتعلم كيفية العيش فى عين الإعصار .

## ـ ١٥ ـ

# كن مرناً مع وقوع التغييرات على خطتك

بمجرد أن أضع شيئاً ما فى عقلى (خطة) يكون من الصعب التخلى عنها وترك الأمور تمضى على سجيتها . لقد تعلمت – وكان ذلك صحيحاً بدرجة ما – أن النجاح ، أو استكمال مشروع بشكل ناجح ، يحتاج إلى المثابرة . ومع ذلك ، ففى نفس الوقت يخلق التصلب قدراً هائلا من التوتر الداخلى وغالبا ما يسبب الضيق ويكون أمراً غير كيّس بالنسبة للغير .

أحب دائما أن أقوم بمعظم كتاباتى فى الصباح الباكر وقد يكون هدفى – كما كان الحال مع هذا الكتاب – أن أنتهى من إستراتيجية أو اثنتين قبل استيقاظ شخص آخر فى البيت . ولكن ماذا يحدث لو استيقظت ابنتى الصغيرة مبكرة وصعدت السلم لرؤيتى ؟ لقد تغيرت

خطتى بالفعل، ولكن ماذا سيكون رد فعلى على ذلك ؟ أو قد أهدف إلى الخروج للجرى قبل الذهاب إلى المكتب . ولكن ماذا يحدث لو تلقيت مكالمة طارئة من المكتب وتحتم على أن أنسى موضوع الجرى ؟

هناك أمثلة كثيرة محتملة، لكل منا أوقات تتغير فيها خططنا فجأة مثل عدم حدوث شىء ما كنا نتوقع حدوثه أو عدم تنفيذ شخص ما وعده بتنفيذ شىء ما أو ربحت مالا أقل مما كنت تتوقع ، تغيير شخص ما لخطتك دون موافقتك أو ليس لديك سوى وقت أقل مما خططت مسبقاً أو حدوث شىء غير متوقع – وهكذا يمضى الزمن والسؤال الذى يجب أن تطرحه على نفسك هو . ما هو المهم فعلا ؟

غالباً ، ما نستخدم العذر القائل : بأنه من الطبيعى الشعور بالإحباط عندما تتغير خطتنا. ومع ذلك ، فهذا يعتمد على ماهية أولوياتك . هل الأهم أن ألتزم بجدول كتابى الصارم أم أن أفرّغ نفسى لابنتى البالغة من العمر أربعة أعوام ؟

هل يستحق أن تشعر بالضيق لعدم الجرى لمدة ثلاثين دقيقة ؟ أما أكثر هذه الأسئلة عموماً فهو ، أيهما أهم ، إنجاز الأمور والاحتفاظ

بمواعيد جدولى ، أم ترك الأمور على سجيتها ؟ من الواضح أن تحولك لشخص أكثر سكينة ، يتطلب أن تجعل للمرونة الأولوية قبل التصلب فى أغلب الأحيان ( ومن الواضح أنه سيكون هناك استثناءات ) . ومن المفيد أن أتوقع تغير نسبة معينة من الخطط . ولو أننى تركت فسحة فى عقلى لتقبل هذه الحتمية ، فعندما يحدث ذلك سيكون فى مقدورى أن أقول : « هاك أحد تلك الأمور الحتمية » .

ستجد أنك لو وضعت هدفا يتمثل فى أن تصبح أكثر مرونة ، فستبدأ ببعض الأمور الرائعة فى الحدوث ، سوف تشعر باسترخاء أكثر ، إلا أنك لن تضحى بأى قدر من إنتاجيتك . وربما أصبحت أكثر إنتاجية لأنك لن تضطر لأن تستهلك كل هذا الكم الهائل من الطاقة على القلق والإحباط . لقد تعلمت أن أحافظ على جدول مواعيدى وإنجاز معظم أهدافى ، واحترام مسئولياتى، على الرغم من أننى قد أضطر إلى تغيير خططى ولو قليلا ( أو حتى كلية ) . أخيرا، فإن من حولك سوف يشعرون كذلك بالاسترخاء، لأنهم لن يشعروا بأن عليهم أن يواجهو الصعاب ، إذا ماحدث فى ظرف ، إن اضطررت لتغيير خططك .

- ٦٦ -

## فكر دائماً فيما تملكه بالفعل
## بدلاً من التفكير فيما تريد أن تملكه؟

على مدى أكثر من اثنى عشر عاماً وأنا أعمل كمستشار نفسى ، ومن أكثر المشكلات أو العادات النفسية تأثيراً سلبياً هى أننا نميل إلى التركيز على ما نريد أن نملك أكثر من تركيزنا على ما نملكه بالفعل . ويبدو أن مقدار ما نملك ليس هو المهم ، ولكن المهم هو أننا نزيد من مفردات قائمة رغباتنا وهذا يضمن أننا لن نشبع أبدا. إن القاعدة المنطقية التى تقول « إننى سأكون سعيداً إذا تحققت هذه الرغبة » ، هذه القاعدة سوف تكرر نفسها مرة أخرى بمجرد أن نحقق هذه الرغبة .

أحد أصدقائى كان قد اشترى منزلا فى يوم من أيام الأحد ، وعندما قابلته بعد هذه المرة ، تحدث معى عن منزل آخر يشرع فى شرائه وهو

أكبر من السابق . وفى الحقيقة، ليس صديقى هذا وحده المتصف بهذه الصفة فمعظمنا يفعل نفس الشىء . فنحن نريد هذا ، ونريد ذاك . وإذا لم نحصل على ما نريد فإننا لا نتوقف عن التفكير فيما لا نملك ونظل غير راضين . وإذا حصلنا على ما نريد ، فإننا نعاود التفكير فى حاجاتنا الأخرى ، وهكذا ، فعلى الرغم من حصولنا على ما نريد إلا أننا نظل غير سعداء . ففى الحقيقة لا يمكن للسعادة أن تتحقق طالما أن هناك رغبات متواصلة .

ولحسن حظنا، فإن هناك طريقة يمكننا أن نصبح بها سعداء ، وهذه الطريقة هى مجرد تحويل تركيزنا على التفكير فيما نريد ونفكر فيما نملكه بالفعل . فبدلا من التفكير فى تغيير شخصية زوجتك حاول أن تفكر فى خصالها الطيبة ، وبدلاً من الشكوى من ضعف راتبك حاول أن تكون قانعاً بوظيفتك ، وبدلاً من التفكير فى مقدرتك على قضاء الإجازة فى هاواى ، انظر إلى المتعة التى تجدها فى قريك من بيتك ، إن باب الاحتمالات لا ينتهى ، وعندما تجد أنك تقترب من الوقوع فى فخ رغباتك فى حياة مختلفة ، ساعتها ارجع وحاول البدء من جديد . خذ نفسا

عميقاً ، وحاول تذكر كل ما تملكه ويجب عليك أن تكون ممتناً وشاكراً لأنك تملكه . وعندما تركز تفكيرك على ما تملك وليس على ما تريد أن تملك، فإنك سوف تتوقف عن السعى وراء المزيد من الأشياء التى تملكها. وعندما تركز تفكيرك على الخصال الطيبة لشريكة حياتك فسوف تحبك أكثر . وعندما تكون أكثر امتناناً لوظيفتك بدلا من شكواك منها ، فإنك سوف تؤدى عملك بطريقة أفضل وسوف تصبح أكثر إنتاجاً، وربما بذلك يزداد راتبك . وإذا فكرت فى وسائل الترفيه عن نفسك فى نطاق منزلك بدلاً من التطلع إلى هاواى ، فسوف تحصل على أكبرقدر من الاستمتاع، وإذا كتب لك أن تذهب إلى هاواى ذات مرة فإنك تمارس عادة الاستمتاع التى كنت قد اعتدتها فى بيتك . وعلى العموم إذا لم تتمكن من الذهاب إلى هاواى ، فإنك تستمتع بحياة رائعة فى جميع الأحوال .

والآن، لاحظ نفسك وأنت تبدأ بالتفكير فيما تملك أكثر من تفكيرك فيما تريد . وتأكد من أنك إذا فعلت هذا فإن حياتك سوف تصبح أفضل كثيراً من ذى قبل، وسوف تدرك ربما لأول مرة فى حياتك معنى الشعور بالرضا والقناعة .

## ـ ١٧ ـ

# حاول دائماً أن تتجاهل أفكارك السلبية

إن معدل الأفكار التى تطرأ على العقل البشرى تم تقديره بخمسين ألف فكرة كل يوم ، وهذا عدد هائل من الأفكار . وهذه الأفكار بعضها إيجابى وبعضها إنتاجى ، ولكن للأسف فإن العديد منها أفكار سلبية كالغضب والخوف والتشاؤم والضيق . وفى الحقيقة، فإن الأمر الهام هنا إذا كنت تسعى إلى أن تنعم بالسلام ليس إمكانية حدوث هذه الأفكار السلبية تلك أو عدم حدوثها ، فهى سوف تطرأ عليك شئت أم أبيت ، ولكن السؤال الهام هنا هو : ماذا تفعل مع هذه الأفكار التى تطرأ لك ؟

ومن وجهة النظر العملية، فإن لديك خيارين فقط عندما تتعامل مع هذه الأفكار السلبية . فإما أنك تحلل هذه الأفكار وتتأملها وتتفهمها وتدرسها جيداً وتفكر فيها كثيراً ، أو أنك تتجاهلها ، وتعطيها اهتماما

أقل ولا تأخذها بجدية . والاختيار الأخير وهو عدم أخذ هذه الأفكار بجدية من أفضل الأساليب وأكثرها فاعلية لتنعم بالسلام الداخلى .

فعندما تطرأ عليك فكرة – أى فكرة – فهى مجرد فكرة ليس أكثر ، وهذه الفكرة لا يمكن أن تسبب لك أى ضرر بدون إرادتك أنت . فمثلاً ، إذا طرأت لديك فكرة من الماضى كأن تقول « إننى بائس لأن أبَوَاىَّ لم يعملا فى وظيفة مرموقة » . فى هذه الحالة يتولد لديك اضطراب داخلى ، وقد تعطى هذه الفكرة أهمية حتي تسيطر على عقلك وتقنع نفسك أنك غير سعيد بالفعل . أو من الممكن أن تدرك أن عقلك سوف يبتكر كرة من الثلج ويمكنك أن تلغى هذه الفكرة . وهذا لا يعنى أن طفولتك لم تكن صعبة ، بل قد تكون صعبة جداً ، ولكن فى هذه اللحظة الحالية يكون لديك اختيار لتوجيه تفكيرك وانتباهك إلى أى من الأفكار التى أمامك .

ونفس هذه الديناميكية العقلية تنطبق على أفكارك هذا الصباح ، حتى لو كان عمرها خمس دقائق فقط . إن الخواطر التى تطرأ لك بينما أنت فى طريقك للعمل لم تعد خواطر حقيقية ، بل إنها مجرد أفكار فى عقلك . وهذه الديناميكية تنطبق أيضاً على الأفكار المستقبلية سواء هذا

المساء أو للأسبوع القادم أو لعشر سنين قادمة ، والتى يمكن أن تخطر لك وأنت سائر فى طريقك . وعندما يكون عقلك أكثر هدوءاً وسلاماً فإن حكمتك وإحساسك سيخبرانك بما يجب عليك فعله . إن هذه الطريقة تحتاج لتمرين طويل ولكنها تستحق المجهود الذى يبذل من أجلها .

- ٦٨ -

# لتكن لديك الرغبة في التعلم من الأصدقاء ومن العائلة

من أسوأ الملاحظات التى قمت بدراستها هى أن الكثيرين منا لا يطيقون أن يتعلموا من الأشخاص الآخرين كالآباء والأزواج والأطفال والأصدقاء . فبدلا من أن نستعد لتقبل التعلم من الآخرين ، فإننا تنغلق على أنفسنا إما بسبب الضيق أو الخوف أو العناد أو المكابرة . ويبدو كما لو أننا نقول « إننا نعرف بالفعل كل ما يمكن أن يعلمه إيانًا هذا الشخص ، فليس هناك شيء آخر يمكنه أن يعلمنى إياه أو أحتاج أنا لأن أتعلمه منه .»

وهذا محزن لأن المقربين منا يعرفوننا جيداً فى الغالب . فهم أحيانا يروننا ونحن نتصرف بطريقة دفاعية ويمكنهم أن يقدموا لنا حلولا سهلة

وبسيطة . وإذا كنا مكابرين ومعاندين فإننا نخسر غالباً فرصا سهلة بسيطة يمكننا باستغلالها أن نحسن من أنماط حياتنا .

ولقد حاولت مراراً أن أكون متقبلا لاقتراحات أصدقائى وأفراد أسرتى ، حتى إننى سألت بعض أفراد أسرتى وعدداً من أصدقائى عن أهم عيوبى . ومثل هذا التصرف يجعل الشخص الذى تسأله يشعر أنه مرغوب ومطلوب ، ليس هذا فقط ، بل إنه أيضاً يحميك من الوقوع فى دائرة النصائح الخاطئة . إنها مجرد وسيلة بسيطة ، ومع ذلك فلا أحد يستغلها ، فهى لا تحتاج إلا لقدر بسيط من الشجاعة والتواضع والقدرة على التحرر من الأنانية . وهذه الطريقة مجدية فعلا خصوصاً إذا كنت ممن يتجاهلون ملاحظات الآخرين عليهم ، ويعتبرونها نقداً موجهاً لهم ، أو إذا كنت ممن يسخرون من بعض أفراد الأسرة . تخيل مدى دهشة هؤلاء عندما تطلب منهم النصيحة .

اختر جانباً تشعر أن الشخص الذى تسأله متميزاً فيه . فمثلاً، أنا غالبا أسأل والدى النصيحة فى شؤون العمل ، فإذا وجه لى بعض الحديث ، فإن الأمر يستحق . فالنصيحة التى يعطينيها لى توفر علىَّ تعلم شىء ما عن طريق التجربة .

## ـ ٦٩ ـ

# لتكن مبتهجاً أينما تذهب

من المؤسف أن الكثيرين منا يؤجلون سعادتهم بإستمرار عن غير قصد لأنهم لا يخططون لذلك، ولكنهم دائما يحاولون إقناع أنفسهم أنهم سوف يكونون سعداء ذات يوم . فمثلا، البعض منا يقول : إنهم سوف يصبحون سعداء عندما يدفعون فواتيرهم ، أو عندما ينهون دراستهم ، أو عند حصولهم على وظيفة أو ترقية . ويقنعون أنفسهم أن الحياة سوف تكون أفضل عندما يتزوجون ويصبح لديهم أطفالٌ . وبعد ذلك يحزن هؤلاء لأن أطفالهم لم يكبروا بعد، ويقولون : إنهم سوف يصبحون سعداء عندما يكبر هؤلاء الأطفال . وبعد ذلك يصاب هؤلاء بالإحباط عندما يصبح لديهم مراهقون لا يعرفون كيف يتعاملون معهم ، وبالطبع سوف نسعد عندما يمرون من هذه المرحلة . نقول لأنفسنا : إن حياتنا

سوف تكون مثالية عندما نتعاون مع أزواجنا ، وعندما نحصل على سيارة جديدة أو نقضى أجازة لطيفة أو عندما نحال على المعاش وهكذا .

وفى نفس هذا الوقت، فإن الحياة تتواصل ، والحقيقة أنه ليس هناك وقت يجدر بنا أن نكون فيه سعداء سوى الوقت الذى نحياه الآن ، فإذا لم نكن سعداء الآن ، فمتى ؟ إن حياتك سوف تكون دائما مليئة بالتحديات، ومن الأفضل لنا أن ندرك ذلك الآن ونقرر أن نكون سعداء بأى طريقة . ومن أكثر الأقوال التى أفضلها ما قاله « ألفريد دى سوازا» حيث قال: « لقد ظللت أعتقد لوقت طويل أن الحياة الحقيقية لم تبدأ بعد . ولكن كان لايزال هناك بعض العوائق التى يجب تخطيها أولاً كعمل لم أكمله مثلاً، أو وقت لا يزال فى حاجة لقضائه، أو دين يجب أن أدفعه، بعد هذا كله يمكن أن تبدأ الحياة الحقيقية . وفى النهاية، أدركت أن كل هذه العوائق ما هى إلا حياتى نفسها ». إن هذا الرأى ساعدنى كى أدرك أنه لا توجد طريقة تقودك إلى السعادة ، وإنما السعادة هى نفسها الطريقة .

- ٧٠ -

# تذكر دائماً أن الإنسان يتصف بالصفات التي يمارسها أكثر

إن التدريب المتكرر أحد المبادىء الأساسية فى معظم طرق الحياة الروحية والتأملية . بعبارة أخرى ، الأساليب التى تحرص على ممارستها هى الطابع الغالب لشخصيتك . فمثلاً ، إذا كنت معتاداً على التوتر عندما تسوء معك الأمور ، أو ترد على النقد مدافعاً عن نفسك، وتصر على أنك دائماً على حق ، أو إذا كان فكرك يتوتر عندما تواجه شدة، أو إذا كنت تتصرف دائما كما لو كانت الحياة حالة طوارىء ، فإن حياتك للأسف سوف تكون انعكاساً لهذه التصرفات ، سوف تصاب بالإحباط لأنك تمارس هذا الإحباط بنفسك .

وبالمثل أيضاً ، يمكنك أن تختار أن تضفى على نفسك صفات العطف والصبر والطيبة والتواضع والسلام من خلال تصرفاتك . وأعتقد أننى لن أخطأ عندما أقول: إن الممارسة لهذه الصفات سوف تجعلك تصل إلى الكمال . إذاً فمن المهم أن تكون حريصاً فى اختيار سلوكياتك وتصرفاتك .

وأنا هنا لا أقترح عليك أن تجعل حياتك كلها مشروعاً ضخماً هدفك فيه أن تحسن من شخصيتك ، ولكن الحقيقة أنه من المهم جداً بالنسبة لك أن تكون مدركاً لعاداتك وسلوكياتك الباطنة أو الظاهرة . فمثلاً إلى أين يتجه اهتمامك ؟ كيف تقضى وقتك ؟ هل توظف العادات التى تساعدك على تحقيق أهدافك المحددة ؟ هل تقول : إنك تريد لحياتك أن تظل تتحمل ما أنت فيه الآن؟ فى الحقيقة، إنك ببساطة عندما تسأل نفسك هذه الأسئلة وتجيب عليها بأمانة فإن ذلك يساعدك على تحديد الأساليب السلوكية الأكثر إفادة بالنسبة لك . هل سبق أن قلت لنفسك «إنى بحاجة لأن أقضى وقتاً أطول مع نفسى » أو « أريد أن أتعلم فن التأمل » ولم تجد الوقت لتقوم بذلك ؟ للأسف إن أناسا كثيرين يقضون

وقتا أطول يغسلون سياراتهم أو يشاهدون برامج التليفزيون التى لا يستمتعون بها أكثر من الوقت الذى يقضونه فى القيام بالأمور الأخرى التى تفيد قلوبهم . إنك إذا تذكرت دائما أن ما تمارسه سيصبح سمة مميزة لشخصيتك ، فإنك لا شك سوف تسلك أنواعا من السلوك غير تلك التى تسلكها الآن .

## ـ ٧١ ـ

# إراحة العقل

يقول « باسكال : « إن جميع مشكلات البشر أساسها عدم قدرة الإنسان على الجلوس فى حجرة منفرداً » . وفى الحقيقة، ربما لا أكون مبالغا إذا أيدت هذا الكلام ولكنى متأكد تماماً أن العقل الهادىء هو أساس السلام الداخلى ، كما أن السلام الداخلى يؤدى إلى السلام الخارجى .

وعلى الرغم من أن هناك وسائل متعددة لإراحة العقل مثل التفكير والتنفس بعمق والتخيل فإن من أكثر الوسائل انتشاراً واستخداماً هو التأمل . فيمكنك أن تدرب عقلك على أن يكون هادئا مستريحاً فى خلال خمس أو عشر دقائق كل يوم ، وهذا الهدوء سيكون له أثره على حياتك اليومية، ويجعلك أقل توتراً، ويعطيك قدرة أكبر للنظر إلى الأمور على

أنها أشياء بسيطة بدلاً من اعتبارها حالات طوارىء . والتأمل يعلمك أيضاً أن تكون هادئا ويمدك بالاسترخاء التام . باختصار إنه يعلمك كيف تعيش فى سلام .

هناك أشكال متعددة ومختلفة للتأمل ، والتأمل لابد أن يشتمل على تفريغ للعقل من أى مشكلات ، وفى العادة، يتم التأمل فى بيئة هادئة . أغلق عينيك وركز انتباهك على تنفسك ، شهيق وزفير . وبينما تحاول الأفكار الدخول لعقلك ، حاول بطريقة سلسة إخراجها ثم عاود التركيز على التنفس الشهيق والزفير . افعل ذلك عدة مرات ، ومع الوقت سوف تتعلم كيف تركز انتباهك على تنفسك، وعلى التخلص من أى أفكار تتسلل إلى عقلك .

سوف تدرك أن التأمل ليس عملية سهلة، وسوف تلاحظ أن عقلك سوف يمتلىء بالأفكار بمجرد أن تحاول افراغه منها . ومن النادر أن يستطيع المبتدىء أن يركز انتباهه لأكثر من عدة ثوان . وإذا أردت أن تكون متأملاً جيداً ، فعليك أن تكون رقيقاً مع نفسك وأن تكون مثابراً ، فلا تدع الاحباط يصيبك . إن عدة دقائق يوميا سوف تكون لها فوائد

جمة بمرور الوقت، وربما تجد فصولا لتعليم التأمل فى المجتمع الذى تسكن فيه، أو يمكنك أن تتعلم من كتاب أو من أشرطة التسجيل، وهذا الأفضل ، لأنه لا يمكنك القراءة وعيناك مغمضتان . وأفضل طريقة لتعلم التأمل هو كتب وأشرطة « لارى لوشان » وعنوانها « كيف تتأمل » .

إننى لا أعرف أناسا ينعمون بالسلام الداخلى مع أنفسهم دون أن يقضوا بعض الوقت فى ممارسة التأمل .

## ـ ٧٢ ـ

# مارس اليوجا

اليوجا مثل التأمل ، فهي طريقة فعالة وشهيرة تجعل الشخص يصبح أكثر استرخاءً وهدوءً . وقد استخدمت لعدة قرون لتصفى العقل وتحرره وتمد الإنسان بالإحساس بالراحة والاتزان . وهى عملية بسيطة ولا تأخذ سوى عدة دقائق كل يوم ، والأكثر من ذلك، أن الناس من جميع الأعمار وجميع مستويات اللياقة يمكنهم أن يمارسوها . ولقد انضممت ذات مرة إلى فصل فى نادى الصحة، وكان يضم من بين أعضائه ولدا فى سن العاشرة وشيخا فى سن السابعة والثمانين . واليوجا طريقة طبيعية ليس بها أى منافسة، فأنت تعمل وتتقدم بالسرعة والمستوى الذى ترغبه .

وعلى الرغم أن اليوجا عملية بدنية فى طبيعتها ، إلا أن فوائدها بدنية ومعنوية . فعلى الجانب البدنى ، فهى تقوى العضلات والعمود

الفقرى ، وتساعد على مرونة الجسم وسهولة الحركة . وعلى الجانب المعنوى، فإنها تقلل التوتر بشكل كبير وتجعل هناك توازناً بين الجسم والعقل والروح، وتعطى لك شعوراً بالراحة والسلام الداخلى .

وتمارس اليوجا من خلال مجموعة من التمرينات السهلة والمثيرة لروح التحدى ، وهذه التمارين مصممة لكى تفتح الجسم وتطيل العمود الفقرى . وهذه التمرينات تركز على المناطق المشدودة عادة، مثل الرقبة والظهر والفخذ والساقين والجذع . وبينما تؤدى هذه التمرينات ستركز انتباهك على ما تفعل .

ونتائج اليوجا مبهرة فعلا ، فبعد عدة دقائق سوف تشعر بحيوية، وانفتاح، وراحة، وسلام داخلى أكثر . وسوف يصبح ذهنك صافياً، ويكون باقى يومك أسهل وتكون فيه أكثر تركيزاً . لقد كنت أعتقد أننى مشغول جداً ولا أستطيع ممارسة اليوجا ، كنت أشعر أننى لا أملك الوقت الكافى لذلك . أما الآن، فأنا متأكد أن العكس هو الصحيح ، فإننى الآن لا يمكن لى أن لا أمارسها ، فقد أصبحت فى غاية الأهمية بالنسبة لى ، فهى تجعلنى أشعر بالشباب والطاقة، وهى أيضا طريقة

مدهشة وسهلة لقضاء الوقت مع الأسرة أو الأصدقاء . فبدلا من جلوسنا ومشاهدة التليفزيون سوياً ، إننى وابنتى نشاهد فيلم فيديو لليوجا ونقضى عدة دقائق نمارس هذه التمارين .

ويمكنك أن تجد فصولاً لتعليم اليوجا، مثل تعليم التأمل، وذلك فى المراكز الاجتماعية، أو النوادى الصحية . وإذا كنت تفضل التعلم من الكتاب فإنى أوصى لك بكتاب « خطة تمارين لمدة ٢٨ يوم » للمؤلف «ريتشارد هيتلمان» . كما أن هناك أشرطة فيديو يمكنك التعلم منها ، وهناك مجلة مخصصة لليوجا وتسمى « يوجا جورنال » .

## ـ ٧٣ ـ

# لتكن خدمة الآخرين جزءاً أساسياً من حياتك

لكى تكون شخصاً طيباً وعطوفاً فعليك أن تتحرك. ومع ذلك فليس هناك شيئ بعينه ينبغى عليك فعله ، فليس هناك وصفة يجب أن تتبعها، ولكن فى الحقيقة، إن أكثر التصرفات الدالة على العطف والكرم طبيعية ، وهى تنبع من نوع من التفكير، حيث تكون الخدمة والعطاء مكونا أساسياً لعقل الشخص .

إن كثيرين من المعلمين والفلاسفة الذين تعلمت على أيديهم قالوا : إننى يجب أن أبدأ يومى سائلا نفسى كيف يمكننى أن أكون خدوماً ؟ ولقد وجدت ذلك مفيداً و يذكرنى بالطرق المتعددة التى يمكننى بها أن أساعد الآخرين . وعندما أسأل نفسى هذا السؤال، أجد الإجابات تتوالى على عقلى طوال اليوم .

إذا كان من أهدافك أن تساعد الآخرين ، فثق أنك ستجد الكثير من الطرق الملائمة . فالمجال أمامك واسع جداً لتكون خدوماً . وأفضل وسيلة لكى أكون بها خدوماً، هى فتح بيتى لصديق ، أو ربما لشخص غريب يحتاج لمأوى . وأحيانا أخرى أترك مقعدى لرجل مسن فى القطار، أو أساعد قرداً صغيراً داخل قفصه الحديدى، أو أتحدث إلى مجموعة من الناس، أو أكتب كتاباً، أو أتبرع لمدرسة ابنتى، أو أقدم شيكاً ماليا للصدقة، أو ألتقط حجراً من الطريق . وأنا أعتقد أنك لكى تتذكر أنك إنسان خدوم لا يحتاج مجهوداً مرة واحدة فقط، وليس القيام بشىء طيب لشخص ما ثم نسأل أنفسنا لماذا لا يكون الآخرون لطفاء معنا أيضاً ، وليس أيضا القيام بفعل أشياء لأنفسنا ، ولكن خدمة الآخرين يجب أن تكون عملية متواصلة أو أسلوب تفكير حياتى مستمر .

هل القمامة بحاجة إلى إلقائها فى الخارج ؟ إذا كانت كذلك فاذهب وأخرجها، حتى وإن لم يكن دورك . هل هناك شخص تعرفه فى ورطة ؟ ربما يحتاج إلى شخص يستمع إليه : هل تعرف مسكيناً يعانى مشكلات؟ وهل يمكنك أن تتنازل عن المزيد من المال هذا الشهر ؟

لقد تعلمت أن أفضل طريقة لتكون خدوما سهلة جداً . إنها ليست إلا هذه التصرفات البسيطة الهادئة غير الملحوظة، والتى يمكننى القيام بها كل يوم، كتشجيع زوجتى فى إحدى محاولاتها الجديدة، أو أبذل مجهودا للاستماع إلى الآخرين . إننى أدرك أن هناك طريقاً طويلاً لا يزال أمامى لأصل إلى هدفى، وهو أن أصبح شخصاً غير أنانى . ومع ذلك فإننى أدرك أننى حاولت أن أجعل خدمة الآخرين من مكونات شخصيتى. ولقد شعرت بتحسن كبير عندما اخترت هذه الطريقة فى الحياة . هناك مقولة قديمة تقول « إن العطاء هو نفس الجائزة » ، وهذا حقيقى بالفعل . فعندما تعطى فأنت تأخذ أيضاً . ففى الحقيقة، ما تأخذه يتناسب مع ما تعطيه . فكلما أعطيت أكثر بأساليبك الفريدة ، فإنك تنتابك مشاعر السلام الداخلى أكثر مما تتخيل . إن الجميع فى هذه العملية فائزون خصوصا أنت .

## - ٧٤ -

# قدم المعروف ولا تتوقع أو تطلب شيئا في مقابله

هذه الإستراتيجية يمكن أن تساعدك على التمرن على إسداء الخدمات كجزء من حياتك . وسوف تُظهر لك هذه الإستراتيجية، كم أنه من السهل إسداء شخص ما معروفا ومدى الشعور الطيب الذى ينتباك إذا فعلت ذلك دون توقع شيء فى مقابله .

وفى كثير من الأحيان ، سواء كان ذلك عن وعى أو بدون وعى ، نرغب فى الحصول على شيء ما من الغير خاصة إن كنا قد قدمنا لهم شيئا ما من قبل كمثال ذلك « لقد نظفت الحمام ، فعليها أن تنظف المطبخ » . « لقد اعتنيت بطفلها فى الأسبوع الماضى، فعليها أن تفعل بالمثل لطفلى هذا الأسبوع » . يبدو الأمر وكأننا نريد مقابلاً لأعمالنا الطيبة بدلاً من أن نتذكر أن العطاء فى حد ذاته مكافأة .

عندما تقدم عملاً طيباً لشخص ما ، لمجرد رغبتك فى خدمته ، فستلاحظ ( إن كان قلبك تغلفه السكينة ) شعوراً جميلاً بالسكينة والهدوء . وكما تؤدى التمارين الرياضية المرهقة إلى إفراز مادة الأندورفين فى المخ مما يؤدى إلى شعورك بارتياح جسمانى ، فإن أعمال الخير تؤدى إلى إفراز نظير ذلك عاطفيا . إن مكافأتك تتمثل فى الشعور الذى يغمرك عندما تدرك أنك قد أسهمت فى أحد أعمال الخير . ولست فى حاجة إلى شىء فى المقابل ولا حتى إلى كلمة شكر . وفى واقع الحال، إنك لا تحتاج لأن تعلم من أسديت له المعروف بفعلك إياه .

إن توقعنا بتبادل أعمال الخير يتعارض مع هذا الشعور بالطمأنينة . فعندما تملىء الأفكار رؤسنا نتدخل فى شعورنا بالطمأنينة ، وكذلك عندما ننغمس تماما فى التفكير فيما نحتاج إليه أو نرغبه . ويكمن الحل فى أن تلاحظ أفكارك القائلة « أرغب فى الحصول على شىء بالمقابل » ، ثم تتخلص من هذه الأفكار بلطف . وعندما تختفى هذه الأفكار سيعود إليك شعورك الإيجابى تارة آخرى .

فلتنتظر إن كان بمقدورك أن تقدم شيئاً طيباً لشخص ما، دون توقع شىء بالمقابل – سواء كان ذلك مفاجأة زوجك أو زوجتك بتنظيف الكراج

أو تنظيم المكتب ، جمع الغسيل لجارك، أو العودة مبكراً إلى المنزل للتخفيف عن زوجتك وتقوم بالاعتناء بالأطفال . عندما تنتهى من إسداء معروفك ، فلتنظر إن كان بمقدورك أن تتزود من الشعور الدافىء الذى ينتج عن إسدائك لعمل طيب لشخص مادون توقع شىء من هذا الشخص الذى ساعدته . لو تمرنت على فعل ذلك ، ففى اعتقادى أنك ستكتشف أن المشاعر هى مكافأة فى حد ذاتها .

- ٧٥ -

# انظر إلى المشكلات على أنها مصدر محتمل لتعلم شئ جديد

الكثير منا سيتفقون على أن المشكلات هى أحد مصادر التوتر فى حياتنا ، وذلك حقيقى إلى حد ما . إلا أن تقييم المسألة بشكل أدق يشير إلى أن القدر الأكبر من التوتر فى حياتنا، يرجع إلى الطريقة التى نفسر بها مشكلاتنا، وليس للمشكلات فى حد ذاتها . وبمعنى آخر ، ما هى الدرجة التى ننظر بها إلى حجم المشكلة ؟ هل ننظر إليها على أنها حالة طوارىء ، أم على أنها مدرس نتعلم منه شيئاً ما ؟

إن المشكلات تأتى فى أشكال وأحجام ودرجات مختلفة من الخطورة، إلا أنها جميعا تجتمع فى شىء واحد ، إنها تقدم لنا شيئاً نتمنى لو اختلف عما هو عليه الآن . وكلما كافحنا ضد مشكلاتنا، رغبنا فى ذهابها عنا ، وكلما بدت أشد سوءاً ، زاد التوتر الذى تصيبنا به .

ومن المثير للسخرية ، ومن حسن الحظ كذلك ، أن العكس صحيح . ولكن عندما نتقبل المشكلات كجزء محتوم من حياتنا، أو أنها قد تعلمنا درساً ما ، يكون الأمر كمن أزاح عن صدره عبئاً ثقيلاً .

تأمل فى المشكلات التى ناضلت ضدها لوقت ما ، هل تعاملت مع أى منها حتى الآن ؟ إن كنت مثل غالبيتنا ، فقد تكون ناضلت ضدها ، ومثلتها فى مخيلتك ، وحللتها مراراً وتكراراً ، إلا أنك لم تتمكن من الوصول لأى شىء . فإلى أى شىء قادك كل هذا النضال ؟ ربما قادك لمزيد من الارتباك والتوتر .

والآن، تأمل هذه المشكلة بأسلوب جديد . حاول أن تعانق المشكلة بدلاً من مقاومتها، ومحاولة إقصائها عنك . وقرب المشكلة من قلبك ، ثم اسأل نفسك ، « ما هو الدرس أو الدروس القيمة التى يمكن أن تعلمنى إياها هذه المشكلة ؟ هل يمكن أن تعلمك أن تزيد من حذرك، أو صبرك ؟ هل تتعلق بالجشع، والحسد، والإهمال، أو النسيان ؟ أو بأى شىء على نفس درجة قوة ما سبق ؟ مهما كانت المشكلات التى تواجهك ، هناك فرصة لأن تنظر إليها بأسلوب ألطف ينطوى على رغبة صادقة فى أن

تتعلم شيئاً منها . عندما تنظر للمشكلات من هذا المنظور ، تجد أنها قد أصبحت آلية وأيسر . جرب هذه الإستراتيجية واعتقد أنك ستوافقنى الرأى فى أن المشكلات ليست بحالات طوارئ كما نعتقد . وغالباً ما تنقشع المشكلات من حياتنا، بمجرد أن نعلم الفائدة المرجوة منها .

## - ٧٦ -

# ارضَ بما قدر لك

كان فيما كان قرية بها عجوز حكيم . وكان أهل القرية يثقون فيه ، فى الإجابة على أسئلتهم ومخاوفهم .

فى أحد الأيام ، ذهب فلاح من القرية إلى العجوز وقال بصوت محموم : « أيها الحكيم ، ساعدنى، لقد حدث لى شىء فظيع . لقد هلك ثورى وليس لدى حيوان يساعدنى على حرث أرضى ! أليس ذلك أسوأ شىء يمكن أن يحدث لى » ؟ فأجاب الحكيم : « ربما كان ذلك صحيحاً ، وربما كان غير ذلك » . فأسرع الفلاح عائداً لقريته وأخبر جيرانه أن الحكيم قد جن، بالطبع كان ذلك أسوأ شىء يمكن أن يحدث للفلاح . فكيف لم يتسنَّ للحكيم أن يرى ذلك .

إلا أنه فى اليوم ذاته ، شاهد الناس حصاناً صغيراً قوياً بالقرب من مزرعة الرجل . ولأن الرجل لم يعد عنده ثور ليعينه فى عمله ، واتت

الرجل فكرة اصطياد الحصان ليحل محل الثور – وهو ما قام به فعلاً . وقد كانت سعادة الفلاح بالغة . فلم يحرث الأرض بمثل هذا اليسر من قبل . وما كان من الفلاح إلا أن عاد للحكيم وقدم إليه أسفه قائلا : «لقد كنت محقاً أيها الحكيم . إن فقدانى للثور لم يكن أسوأ شىء يمكن أن يقع لى . لقد كان نعمة لم أستطع فهمها . فلو لم يحدث ذلك لما تسنى لى أبداً أن أصيد حصاناً جديداً . لابد أنك توافقنى على أن ذلك هو أفضل شىء يمكن أن يحدث لى » . فأجاب الحكيم : ربما نعم وربما لا». فقال الفلاح لنفسه ، « لا، ثانية ، لابد أن الحكيم قد فقد صوابه هذه المرة ».

وتارة أخرى ، لم يدرك الفلاح ما سيحدث . بعد مرور بضعة أيام سقط ابن الفلاح من فوق صهوة الحصان فكسرت ساقه ولم يعد بمقدوره المساعدة فى حصاد المحصول .

ومرة آخرى ، ذهب الفلاح إلى الحكيم وقال له : « كيف عرفت أن اصطيادى للحصان لن يكون أمراً جيداً ؟ لقد كنت على صواب ثانية . فلقد جرح إبنى ولن يتمكن من مساعدتى فى الحصاد . هذه المرة أنا

على يقين بأن هذا هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث لى . لابد أنك توافقنى هذه المرة » . ولكن ، كما حدث من قبل ، نظر الحكيم إلى الفلاح وأجابه بصوت تعلوه الشفقة وقال : « ربما نعم وربما لا » استشاط الفلاح غضباً من جهل الحكيم وعاد من فوره إلى القرية .

فى اليوم التالى، قدم الجيش واقتاد جميع الرجال القادرين للمشاركة فى الحرب التى اندلعت للتو . وكان ابن الفلاح الشاب الوحيد الذى لم يصطحبوه معهم . ومن هنا كتبت له الحياة فى حين أصبح محتما على الباقين أن يلقوا حتفهم .

إن المغزى الأخلاقى لهذه القصة يُعد درساً نافعاً للغاية . وحقيقة الأمر ، أننا لا ندرى ماذا سيحدث غداً – نحن فقط نعتقد أننا نعلم ذلك. وغالباً ، ما نضخم من شيء ما . ونخترع أحداثاً مبالغاً فيها فى عقولنا عن أشياء بشعة سوف تحدث . أما إذا احتفظنا برباطة جأشنا وفتحنا عقولنا أمام كل الاحتمالات ، لتأكدنا من أن كل شىء سيصبح على ما يرام فى نهاية المطاف . وتذكر : «قد يكون الأمر كذلك ، وقد لا يكون» .

- ٧٧ -

# اعترف بأنك كُلٌّ لا يتجزأ

قيل : إن ذربا اليونانى قد نقل عنه وصفه لنفسه على أنه « الكارثة الكاملة » . وحقيقة الأمر ، أننا جميعا مثله، حتى وإن لم نكن نرغب فى أن نكون كذلك . فنحن ننبذ الجوانب غير الكاملة بنا بدلا من تقبل حقيقة أننا غير كاملين .

ومن الأسباب التى تجعل من المهم أن تقبل جميع جوانب نفسك، أن ذلك سيسمح لك بأن تهون على نفسك وأن ترفق بها . فعندما تتصرف أو تشعر بعدم الأمان ، فبدلا من التظاهر بأنك رابط الجأش ، عليك أن تفتح عقلك للحقيقة . وأن تقول لنفسك : « أنا خائف ولا خير من ذلك » . وإذا شعرت ببعض الغيرة أو الجشع أو الغضب ، فبدلاً من إنكار مشاعرك ، عليك بالانفتاح عليها، وذلك سيساعدك على الخروج منها

بسرعة البعد عنها . عندما تكف عن التفكير فى مشاعرك على أنها أمر كبير ، أو كشىء تخشاه ، عندئذ فلن تشعر بالجزع منها . وكذلك إن انفتحت على كلية ذاتك لن يكون عليك بعد الآن، أن تتظاهر بأنك إنسان كامل ، أو أن تأمل حتى فى أن تكون كذلك . وبدلاً من كل ذلك ، عليك أن تتقبل حياتك على ما هى عليه فى الوقت الراهن .

عندما تقر بالجوانب غير الكاملة من ذاتك ، فسيقع لك أمر سحرى . فبالإضافة إلى مشاعرك السلبية ، ستبدأ كذلك فى ملاحظة مشاعرك الإيجابية والجوانب الرائعة لذاتك والتى لم تكن من قبل تعزو الفضل فيها لنفسك ، أو لربما حتى لم تكن تدركها . وستلاحظ أنه بينما قد تتصرف بأنانية فى بعض الأحيان ، ففى أحيان أخرى ستكون إنساناً إيثارياً بشكل رائع . وفى بعض الأحيان قد تتصرف بخوف وتردد ، ولكن فى الأغلب ستتصرف بشجاعة وجسارة . و حين يتحتم عليك أن تشعر بالضيق والتوتر ، ستشعر كذلك بالاسترخاء التام .

إن الانفتاح على كليه ذاتك هو بمثابة قولك لنفسك : « أنا لست كاملاً، ولكنى على ما يرام على الحالة التى أنا عليها » . وعندما تظهر

صفاتك السلبية ، فبمقدورك أن تبدأ بالنظر إليها على أنها جزء من كل أكبر . وبدلا من إصدار الحكم على نفسك وتقييمها لمجرد أنك بشر ، فلتنظر إن كان بإمكانك أن تنظر إلى نفسك بحب وتقبل أكبر . وقد تكون فعلاً « الكارثة الكاملة » ، إلا أنه يمكنك أن تشعر بالارتياح تجاه ذلك . وهذا الأمر ينطبق علينا جميعاً .

- ٧٨ -

# قسّم ذاتك إلى عدة أجزاء

جميع إستراتيجيات هذا الكتاب تتوجه إلى مساعدتك كى تصبح أكثر استرخاءً وطمأنينة وحباً . غير أن أهم أجزاء هذا اللغز، يتمثل فى أن تبقى دائما فى حالة استرخاء ، وألا تنغمس أو تقلق بشأن حسن تصرفك . تمرن على الإستراتيجيات، وضعها نصب عينيك ، فى حين لا تقلق بشأن أن تكون كاملاً . قسّم نفسك إلى أجزاء ! وسيكون هناك العديد من الأوقات التى تضل الطريق فيها ، فعندما تشعر بالضيق والتوتر والإحباط والتصرف بأسلوب رد الفعل ، عليك فقط أن تعتاد هذه المشاعر . وعندما تعتادها سيكون كل شىء على ما يرام . إن الحياة عبارة عن عملية شىء واحد يتبعه آخر . وعندما تفقد متابعة هذه العملية ، عليك أن تبدأها منْ جديد .

من أكثر الأخطاء الشائعة التى أشاهدها عندما يحاول الناس الشعور بالسكينة الداخلية، هو شعورهم بالإحباط نتيجة لبعض النكسات الضئيلة . ومن البدائل لهذا الشعور ، أن تنظر إلى أخطائك على أنها فرص تخرج منها بدروس مستفادة ، وطرق تبحر عبرها ، مما يزيد من نموك ومداركك . ولتقل لنفسك « يا إلهى ، لقد خرجت عن طريقى ، فى المرة القادمة سوف أتعامل مع الأمر بشكل مختلف » . وبمرور الوقت ، ستشعر بحدوث تغييرات جذرية فى ردود فعلك على مجريات الأمور ، إلا أن ذلك لن يحدث دفعة واحدة .

سمعت ذات مرة عن عنوان كتاب يوجز الرسالة التى توجهها هذه الإستراتيجية : أنا لست على ما يرام ، وأنت لست على ما يرام ، ولكن لا بأس بذلك . هون على نفسك ، فلن يكون أى منا كاملاً مائة بالمائة ، ولا حتى بنسبة قريبة من ذلك . وبشكل عام ، فإن ما يهم هو أن تبذل قصارى جهدك وأنت تمضى فى الإتجاه الصحيح . وعندما تتمكن من أن تحتفظ دائما بمنظور سليم للأمور، ورضا داخلى دائما عن نفسك ، فستكون سائراً على الدرب الذى سيوصلك إلى حياة أكثر سعادة .

# كف عن إلقاء اللوم على الآخرين

عندما يحدث شىء لا يوافق توقعاتنا ، فإن الكثيرين منا يتصرفون على اعتقاد ، « عندما يساورك الشك ، فيجب أن يكون ذلك ناتجاً عن خطىء شخص آخر » . إن بإمكانك أن تشاهد هذا الاعتقاد فى تصرفات الناس حيثما وجهت وجهك إلى شىء ما مفقود ، لابد أن شخصاً ما قد نقله من مكانه ، السيارة لا تعمل على أكمل وجه ، لابد وأن الميكانيكى قد أصلحها خطأً ، مصروفاتك تزيد عن دخلك ، لابد وأن زوجتك تسرف فى الإنفاق، المنزل تعمه الفوضى ، لابد أن تكون الشخص الوحيد الذى يقوم بما عليه فى هذا المنزل ، المشروع متأخر عن جدوله الزمنى ، لابد أن زملاءك فى العمل لم يقوموا بنصيبهم من العمل - وما إلى ذلك.

لقد أصبح هذا النوع من التفكير الذى يسيطر عليه إلقاء اللوم على الغير، متفشياً جداً فى ثقافتنا . وعلى المستوى الشخصى ، فقد قادنا إلى الاعتقاد بأننا لا نكون مسئولين مائة بالمائة عن تصرفاتنا، ومشكلاتنا أو سعادتنا . وعلى المستوى الاجتماعى ، أدى بنا إلى قضايا شرسة وأعذار سخيفة ينجو المجرمون بسببها بجرائمهم . وعندما نعتاد على إلقاء اللوم على الآخرين ، فإننا سنلومهم على غضبنا ، ضيقنا ، توترنا ، إحباطنا وتعاستنا .

وفيما يتعلق بالسعادة الشخصية، فلن يكون بمقدورك أن تغمرك الطمأنينة وأنت تلوم الآخرين . بالتأكيد ، سيأتى – أحياناً – من يسهم فيها الغير أو الظروف في مشكلاتنا ، إلا أننا نحن الذين يجب عليهم أن يكونوا على قدر اللحظة وأن نضطلع بالمسئولية عن سعادتنا . إن الظروف لا تصنع الإنسان ، إنها فقط تظهر صلابة عوده .

وعلى سبيل التجربة ، لاحظ ما سيحدث عندما تكف عن إلقاء اللوم على الآخرين، عن كل شيء يحدث فى حياتك . إن ذلك لا يعنى كون الغير مسئولا عن تصرفاتهم ، ولكن أن تنظر إلى كون نفسك مسئولاً عن سعادتك، وعن ردود أفعالك تجاه الآخرين، والظروف المحيطة بك .

فعندما تعم الفوضى البيت، فبدلاً من أن تفترض أنك الشخص الوحيد الذى يقوم بدوره فى تنظيفه ، عليك بتنظيفه ! عندما تنفد ميزانيتك ، فكر فى أى الجوانب يكون بمقدورك أن تنفق قدراً أقل من المال . والأهم من ذلك ، عندما تشعر بالتعاسة ، عليك أن تذكر نفسك أنك الإنسان الوحيدة الذى يمكن أن تُشعر نفسك بالسعادة .

إن إلقاء اللوم على الآخرين يستنفد قدراً هائلاً من الطاقة العقلية . إنها حالة نفسية تزداد مع الوقت وتؤدى إلى التوتر والمرض . وإلقاء اللوم على الغير يجعلك تشعر بالعجز عن السيطرة على حياتك ، لأن سعادتك تتوقف على تصرفات الغير وسلوكهم ، وهو ما لا تملك عليه سلطاناً . أما عندما تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين ، فسوف تستعيد شعورك بقوتك الشخصية . وستنظر إلى نفسك على أنك قادر على الاختيار . وستعلم عند شعورك بالضيق بأنك تلعب دوراً هاماً فى خلق مشاعرك . وهذا يعنى أن بمقدورك خلق مشاعر جديدة وإيجابية . إن الحياة تكون أكثر إمتاعاً وأيسر فى التعامل مع مجرياتها، عندما تكف عن إلقاء اللوم على الاخرين . فلتجرب ذلك ولتنظر ماذا سيحدث .

ـ ٨٠ ـ

# البركة في البكور

لقد شاهدت هذه الإستراتيجية البسيطة والتى تساعد الكثيرين على اكتشاف حياة أكثر سكينة وأعمق مغزى .

فالكثيرون جداً يستيقظون، ويسرعون فى الاستعداد وارتشاف قدحاً من القهوة على عجالة، والاندفاع مسرعين إلى عملهم . وبعد العمل طوال النهار يعودون أدراجهم إلى البيت يخلفهم التعب . ويصدق الأمر ذاته على النساء والرجال الذين يقبعون فى بيوتهم للاعتناء بالأطفال . ولا يكون هناك متسع من الوقت لأى شيء آخر . وسواء كنت تعمل أو تقوم على تربية أطفالك ، ففى الأغلب ستكون مفرط التعب حتى تستمتع بما يتبقى عندك من وقت . وكحل للإجهاد ، غالباً ما نقترح ما يلى « من الأفضل أن أحصل على أكبر قدر من النوم » . ومن هنا تقضى وقت

فراغك فى النوم . ويؤدى ذلك بالنسبة للكثيرين إلى خلق اشتياق عميق فى القلب ؛ بالتأكيد ، لابد أن الحياة تنطوى على شىء أكثر من الأولاد، والعمل والنوم !

وهناك طريقة أخرى للنظر إلى شعورك بالتعب، وهى أن تعتبر عدم إنجاز أعمالك وشعورك بالغرق فى بحر من المشاكل، على أنها السبب فى شعورك هذا . وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، فإن التقليل من النوم وتخصيص بعض الوقت لنفسك قد يكون كل ما تحتاجه لمكافحة الشعور بالتعب .

إن تخصيص ساعة أو ساعتين لك وحدك قبل أن تبدأ يومك يُعد طريقة رائعة لتحسين حياتك . وعندما أستيقظ بين الثالثة والرابعة صباحاً ، وبعد أن أرتشف فنجان قهوة فى هدوء ، أقضى دقائق معدودة فى عمل بعض تمرينات اليوجا وأخرى فى التأمل . بعدها ، أصعد للدور العلوى وأكتب لبعض الوقت ، ولكن يكون عندى كذلك فسحة من الوقت لقراءة فصل أو اثنين من أى كتاب أستمتع به . وفى بعض الأحيان ، أجلس دون عمل أى شىء . ولا يفوتنى فى أى يوم أن أتوقف عن أى

شيء أقوم به مهما كان حتى أستمتع بالشمس وهى تشرق من خلف الجبال . وفى هذا الوقت ، لا يحدث أبداً أن يدق جرس الهاتف ، ولا أن يسألنى أى مخلوق إسداء معروف له ، ولا يوجد أى شيء على الإطلاق يتحتم عليَّ القيام به . إن هذا الوقت دون جدال هو أكثر وقت فى اليوم هدوءاً .

ومع استيقاظ زوجتى وأطفالى ، أشعر وكأننى قد حظيت بيوم كامل ممتع . ومهما كانت درجة انشغالى فى هذا اليوم أو مهما كانت كثرة المتطلبات على وقتى ، « أعلم دائما أننى قد أخذت نصيبى من الوقت فى هذا اليوم » . ولا أشعر أبداً أننى ممزق تمزيقاً . ( كما يشعر الكثيرون لسوء الحظ ) ، وكأن حياتى ليست ملكا لى . كما أعتقد أن ذلك يمنحنى وقتاً أوفره لزوجتى وأطفالى ، وكذلك لزبائنى فى العمل ولغيرهم ممن يعتمدون عليَّ .

لقد أخبرنى الكثيرون أن هذا التغيير كان أهم تحول فى حياتهم، فلأول مرة على الإطلاق يتمكنون من عمل الأشياء التى لم يكن لديهم الوقت لعملها من قبل . وفجأة ، أصبحوا يقرأون الكتب ، ويتأملون

ويستمتعون بشروق الشمس . إن الرضا الذى تحصل عليه يعوض النوم الذى تفقده . وإن كان لابد وأن تنام ، عليك بإغلاق التلفاز ليلاً والخلود إلى النوم قبل ساعة أو ساعتين عما اعتدت عليه يومياً .

- ٨١ -

## عندما تحاول تقديم يد العون للآخرين، حاول أن تركز على الأمور الصغيرة

قالت « تريزا » ذات مرة : « ليس بمقدورنا أن ننجز أموراً عظيمة على هذه الأرض ، بمقدورنا فقط أن ننجز أشياء صغيرة ولكن بحب عظيم » . وفى بعض الأحيان تتعارض خططنا الكبيرة لعمل أشياء عظيمة فى المستقبل، مع عمل أشياء صغيرة فى الوقت الحاضر . قال لى صديق ذات مرة ، « أريد أن أكرس حياتي لمعونة الغير ، إلا أننى لا أستطيع أن أفعل أى شيء . ولكن عندما أصبح ناجحاً جداً سأسدى أفعالاً عظاماً للآخرين » ، هناك جوعى فى الشوارع، وعجائز يحتاجون للصحبة، وأمهات يحتجن لمن يساعدهن فى تربية أطفالهن، وجيران تحتاج بيوتهم لمن يقوم بطلائها وشوارع تعج بالقمامة، وأناس يحتاجون لمن يستمع إليهم، وألاف وألاف من الأمور الصغيرة التى تحتاج من يقوم بإنجازها .

لقد أصابت « تريزا » ، فليس بمقدورنا أن نغير العالم ، ومع ذلك لا نكترث بأن نحول العالم إلى مكان أكثر إشراقاً . كل ما علينا أن نفعله هو التركيز على أمور الخير الصغيرة ، الأشياء التى نستطيع أن نفعلها فى الوقت الراهن . وتتمثل طريقتى المفضلة فى تقديم الخدمة للغير، فى وضع شعائر مساعدة الغير الخاصة بى، وأن أقوم بأعمال خير عشوائية وأغلبها تحظى بالتقدير ليس فى المنحة التى تبلغ قيمتها مليون دولار ، بل فى التطوع للعمل مدة ساعة واحدة فى أحد بيوت العجائز أو التبرع بخمسة دولارات من قبل شخص لا يمتلك شيئاً على الإطلاق . أما إذا ركزنا على الأثر الضئيل لأفعال الخير التى نقدمها على مجريات الأمور ، فسينتهى الأمر بنا إلى الشعور بالإحباط – وربما نستخدم عجزنا كعذر لعدم القيام بأى شىء – غير أننا إذا أولينا اهتماماً كبيراً بفعل أى شىء ما فسنشعر بمتعة العطاء، وسوف يساعد على جعل عالمنا أكثر إشراقاً .

- ٨٢ -

## تذكر أنه بعد مائة عام من الآن ربما يموت كل من على ظهر الأرض حالياً

هذه الحكمة السابقة قدمتها إلىّ مؤخراً صديقتى « باتى » والتى تعرفت عليها من خلال كتابها المفضل . ولقد وسعت هذه الحكمة بشدة من منظورى للحياة .

وبالنسبة لمجريات الأمور فمائة عام لا تعد وقتاً طويلاً . ومع ذلك ، فهناك شىء واحد مؤكد : بعد مائة عام من الآن سوف يختفى كل من على وجه الأرض حالياً . وعندما نضع هذه الفكرة نصب أعيننا ، فإنها ستزودنا بما نحتاجه من المنظور عندما نتعرض لأزمة أو توتر .

فإذا حدث ونفد الهواء من إحدى إطارات سيارتك، أو نسيت المفاتيح

داخل المنزل، وأغلقت الباب وأنت بالخارج ، فماذا سيكون أهمية ذلك بعد مائة عام من الآن ؟ ماذا لو تصرف شخص بشكل جاف تجاهك، أو إذا أصررت لأن تبقى مستيقظاً طوال الليل للعمل ؟ ماذا لو لم يتم تنظيف البيت، أو لو تعطل جهاز الكمبيوتر ؟ تخيل أنك لا تملك ما يكفى للقيام بعمله . أنت فى أمس الحاجة لها ، شراء سيارة جديدة أو شراء شقة أوسع ؟ كل هذه الأشياء أو غيرها سوف تدركها بشكل أكبر لو نظرت إليها من منظور مائة عام من الآن .

فى صباح اليوم، وجدت نفسى على وشك الوقوع بين شقى رحى عقلى والشعور بالضيق بسبب أزمة صغيرة . فقد أعطيت موعداً لشخصين فى توقيت واحد . ولقد تجنبت الشعور بتوتر وضيق شديدين عن طريق تذكر أنه فى خلال مائة عام من الآن، لن يتذكر أحد هذه اللحظة ولن يهتم بها . وبهدوء تحملت مسئولية هذا الخطأ ، وقد تقبل أحد الشخصين تغيير موعده بسعادة . وكالعادة، كانت الأزمة من «صغائر الأمور » التى كانت من السهل تضخيمها وتحويلها إلى « أمر كبير» .

## — ٨٣ —

# ابـــتهــــج

يبدو أن معظمنا هذه الأيام يفرط فى الجدية . وغالباً ما تقول لى ابنتى الصغيرة : « أبى ، لقد علت وجهك هذه النظرة الجادة مرة أخرى». وحتى من يلتزم منا بأن يتخلى عن الجدية قد تكون جديتهم مفرطة . فالناس تشعر بالإحباط والضيق بسبب كل شىء – التأخر مدة خمس دقائق ، تأخر شخص ما عن موعده معك لمدة خمس دقائق ، التوقف لفترة فى زحام المرور ، نظرة شخص إلينا أو حديثه معنا بشكل غير لائق ، دفع الفواتير ، الوقوف فى طابور ، طهى الطعام بشكل زائد، ارتكاب خطأ غير مقصود – وهلم جرا . إن كل ذلك يؤدى بنا إلى فقداننا لنظرتنا السليمة للأمور .

إن أساس الشعور بالضيق يكمن فى عدم رغبتنا فى تقبل أن تختلف الحياة عما نتوقعه، فنحن نرغب أن تمضى الحياة تبعاً لأسلوب معين ،

ولكن هذا الأسلوب المعين غير موجود أصلاً . إن الحياة ببساطة تمضى على سجيتها . وربما كان أفضل تعبير عن ذلك ما قاله بنجامين فرانكلين: « إن منظورنا المحدود وآمالنا ومخاوفنا، تصبح معايير قياسنا للحياة ». وعندما لا تتوافق الظروف مع أفكارنا ، تتحول هذه الظروف إلى صعوبات تواجهنا » . إننا نقضى حياتنا فى انتظار أن تكون الأشياء والأشخاص والأحداث على الحالة التى نرغب لها أن تكون عليها- وعندما لا تكون كذلك فإننا نقاتل ونعانى .

إن أول خطوة للخروج من حالة الجدية المفرطة هى الاعتراف بأنك تواجه مشكلة . ويتحتم عليك أن ترغب فى التغيير ، لأن تصبح أكثر مسايرة للأمور . يجب أن ترى أن ضيقك هو من صنع يديك بدرجة كبيرة - وأنه يتكون من الطريقة التى نظمت بها حياتك ومن الأسلوب الذى يكون عليه رد فعلك تجاه أحداثها .

والخطوة التالية تتمثل فى أن تفهم العلاقة بين توقعاتك وبين مستوى إحباطك . ففى كل مرة توقعت أن يمضى فيها شىء ما على نحو معين ثم لا يحدث ذلك تشعر بالضيق وتعانى . ومن ناحية أخرى ، فعندما

تتخلى عن توقعاتك وتتقبل الحياة على ما هى عليه فإنك تتحرر من قيودك. إن التمسك بالتوقعات يمثل الجدية والضيق ، أما التخلى عنها فيمثل الابتهاج .

ومن التمارين الجيدة، أن تحاول أن تقضى يوماً واحداً دون وصفك لأى توقعات . لا تتوقع أن يتعامل الناس بود، لأنهم إن لم يكونوا على هذا النحو ، فلن تشعر عندها بالاندهاش أو الانزعاج . أما إن كانوا على هذا النحو ، فستشعر بالبهجة . لا تتوقع أن يخلو يومك من المتاعب. وبدلاً من ذلك ، عندما تظهر المتاعب قُل لنفسك : « حسناً ، عقبة أخرى علىَّ أن أتخطاها » . وعندما تنظر ليومك على هذا النحو ، ستلاحظ مدى جمال حياتك . وبدلاً من أن تقاتل الدنيا ، فسوف ترقص معها . وعاجلاً جداً ، ومع التمرين ، سوف تخفف من جدية حياتك بأكملها ، وعنما تفعل ذلك تصبح الحياة على درجة أكبر من المتعة .

## ـ ٨٤ ـ

# ازرع نبـــــتة

قد يبدو هذا الاقتراح للوهلة الأولى سطحياً وغريبا . ما الفائدة التى يمكن أن تعود من زراعة نبتة ؟

إن أحد أهداف الحياة الروحية، وأحد متطلبات الطمأنينة والسكينة الداخلية، أن تمنح الغير الحب دون قيد أو شرط، وتتمثل المشكلة فى الصعوبة البالغة فى منح شخص حبك ، أى شخص كان دون قيد أو شرط . فالشخص الذى تحبه سيصدر عنه فى نهاية المطاف قولٌ أو فعلٌ خطأً ، أو يعجز عن أن يكون وفق توقعاتنا من ناحية ما . ولذا ، فإننا نشعر بالضيق ونفرض شروطاً وقيوداً فى حياتنا : « سوف أمنحك حبى، ولكن عليك أن تتغير . يجب أن تتصرف بالأسلوب الذى يروق لى.»

إن بعض الناس يحبون حيواناتهم الأليفة أكثر مما يحبون من حولهم. ولكن منح حبك لحيوان أليف هو الآخر أمر غاية فى الصعوبة .

فماذا يحدث عندما يوقظك كلبك فى منتصف الليل بنباحه دون مبرر لذلك، أو عندما يتسبب فى إتلاف سجادتك المفضلة ؟ هل يظل حبك له على نفس درجته السابقة ؟ إن لدى أطفالى سنجاباً . ولقد وجدت صعوبة بالغة فى حبه بعد أن أحدث فتحه فى بوابة منزلى الخشبية الجميلة .

أما النبات، فيسهل أن تحبه وهو على الحالة التى هو عليها . ولذا فإن زراعة نبات تمنحنا فرصة رائعة لأن نتمرن على منح الحب دون قيد أو شرط .

لماذا تدعو جميع التعاليم الدينية دون استثناء إلى الحب غير المشروط؟ لأن الحب له قدرات عظيمة على تغيير المرء . إن الحب غير المشروط يؤدى إلى خلق شعور بالطمأنينة فى كلٍّ من المحب وحبيبته .

انتق أحد أنواع النبات ، نبات ظل أو نبات عادى ، على أن تراه كل يوم . تمرن على منح هذا النبات الحب والرعاية كما لو كان طفلك ( من الأسهل أن تعتنى بنبات عن الاعتناء بطفلك - فلن تقضى فى رعايته الليالى دون أن يغمض لك جفن ، لا حفاضات ولا عويل وبكاء ) . تحدث

إلى نباتك وأخبره بمدى حبك له . امنح نباتك الحب سواء أزهر أم ذبل ، سواء بقى أخضر يافعاً أم يبس ومات . عليك فقط أن تحبه . ولاحظ بماذا تشعر عندما تمنح هذا النبات حبك غير المشروط . عندما تشعر بهذا النوع من الحب ، لن تشعر أبداً بالضيق ، بالثورة أو العجلة ، فسيغمرك سلام جميل . تمرن على هذا النوع من الحب فى كل مرة ترى فيها نباتاً ، على الأقل مرة يومياً .

وبعد فترة وجيزة ، سوف تتمكن من توسيع دائرة حبك وعطفك إلى أشياء أخرى بخلاف النبات . وعندما تلاحظ الحالة الطيبة التى تكون عليها عندما تحب ، فتنظر إن كان بمقدورك أن تمنح نفس الحب إلى من حولك . تمرن على ألا تحتاج إلى أن يتغيروا أو أن يختلفوا حتى تمنحهم حبك . امنحهم الحب وهم على نفس الحالة التى هم عليها . إن نباتك يمكن أن يكون معلماً رائعاً – حتى يظهر لك قوة الحب .

ـ ٨٥ ـ

## حوّل علاقاتك إلى مشكلاتك

تشكل العقبات والمشكلات جزءاً من حياتنا . وتأتي السعادة الحقيقية عندما تتخلص من مشكلاتك . ولكن عندما نغير علاقاتنا إلى مشكلاتنا ، عندما ننظر إلى مشكلاتنا على أنها مصدر محتمل للصحوة ، وفرص للتمرن على الصبر والتعلم . وربما تتمثل أكثر المبادىء الأساسية للحياة الروحية في أن مشكلاتنا تعد أفضل الأشياء التى نتدرب على الاستمرار في فتح قلوبنا .

وبالتأكيد ، فإن بعض المشكلات تحتاج إلى الحل، غير أن الكثير من المشكلات الأخرى هي مشكلات صنعتها أيدينا نتيجة محاولتنا لتغيير الحياة عما هى عليه . وتتحقق طمأنينة الإنسان بتفهمه، وتقبله للأمور المتضاربة الحتمية في الحياة مثل الألم، والسعادة، والنجاح، والفشل،

والحزن، والفرح، والميلاد، والموت . إن المشكلات يمكن أن تعلمنا أن نتحلى بالكياسة والتواضع والصبر .

هناك بعض الأقاويل توحى بأن الصعوبات لها أهمية كبيرة فى حياة النمو والسلام ، كما أن هناك أقاويل بأن الحياة عندما تكون يسيرة دون صعاب ، فإن فرص النمو الحقيقى تقل .

وهذا لا يعنى أن تسعى وراء المشكلات ، ولكن سوف أقترح أنه إذا قضيت وقتاً أقل فى إقصاء نفسك عن المشكلات، ومحاولة تخليص نفسك منها وقضيت وقتاً أطول فى تقبل المشكلة على أنها جزء طبيعى وحتمى وهام للحياة ، فسوف تكتشف عاجلاً أن الحياة يمكن أن تكون متعة أكثر من كونها مشقة . وتعد فلسفة التقبل هذه الأساس للانسجام مع مجريات الأمور .

## في المرة القادمة، عندما تخوض غمار الجدال، قبل أن تدافع عن موقفك، حاول أولاً إن كان بمقدورك أن ترى وجهة نظر الطرف الآخر.

من الأمور المثيرة للاهتمام، أن تدرك أنه عندما تختلف مع شخص ما، فإنه يكون على نفس الدرجة من التأكد من سلامة موقفه تماماً كما هو الحال معنا . غير أننا دائما ننحاز إلى رأينا . إن ذلك يمثل طريقة ذاتنا الأنانية فى رفضها لتقبل أى شىء جديد . كما أنها كذلك عادة خلق الكثير من التوتر غير الضرورى .

فى المرة الأولى التى حاولت فيها أن أجرب إستراتيجية رؤية وجهة نظر الطرف الاخر . اكتشفت أمراً فى منتهى الروعة ، لم يكن ذلك مؤلماً، ولقد قربنى كذلك من الشخص الذى كنت أختلف معه .

افترض أن أحد أصدقائك قال لك : « الليبراليون ( المحافظون ) هم السبب الرئيسى لمشكلاتنا الاجتماعية، وبدلاً من الدفاع عن موقفك (مهما كان ) بشكل تلقائى ، فلتنظر إنّ بمقدورك أن تتعلم شيئاً جديداً . ولتخبر صديقك ، « أخبرنى لماذا تعتقد أن ذلك صحيح؟ » « وعليك ألا تقول ذلك، وفى ذهنك نوايا خافية وراءه أو فى محاولة للاستعداد للدفاع عن إثبات موقفك . ولكن ببساطة بفرض تعلم وجهة نظر أخرى . ولا تحاول أن تصوب صديقك، ولا أن تظهر له أن وجهة نظره خاطئة . اترك الفرصة لصديقك كى يشعر بالرضا نتيجة كونه على حق . تمرن على أن تكون مستمعاً جيداً .

وعلى نقيض الاعتقاد السائد ، فإن هذا الموقف لا يضعف من موقفك، وكذلك لا يعنى أن إيمانك بمعتقداتك ليس راسخاً أو اعترافاً منك بخطئك . إنك تحاول ببساطة أن ترى وجهة النظر الأخرى - إنك تسعى أولاً لأن تفهم . إن إثبات موقفك الراسخ باستمرار يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة .

ومن ناحية أخرى ، فإن السماح لشخص آخر بأن يكون على حق يستهلك قدراً أقل من الطاقة . فى حقيقة الأمر ، فإنه باعث على النشاط بشكل كبير .

فعندما تفهم وجهات النظر والمواقف الأخرى ، تبدأ بعض الأشياء الجميلة فى الحدوث. أولاً : غالباً ما تتعلم شيئاً جديداً ، وتوسع من آفاقك . ثانياً: عندما يدرك الشخص الذى تتحدث إليه بأنك مصغ له ، فإنه سوف يقدرك ويحترمك أكثر مما لو اعتدت على مقاطعته لتقديم موقفك . إن ذلك يجعله أكثر إصراراً وتمسكاً بموقفه الدفاعى . وفى أغلب الأحيان ، إن كنت ألين فى تعاملك ، فإن الشخص الآخر سيكون هو الآخر ألين . وقد لا يحدث ذلك مباشرة ، إلا أنه سيحدث مع مرور الوقت . وبسعيك إلى الفهم أولاً ، فإنك تضع حبك واحترامك للشخص الذى تتحدث إليه فوق حاجتك لأن تكون محقاً . وتكون بذلك تمارس شكلاً من أشكال الحب غير المشروط . ومن المنافع الاستماع إلى وجهة نظرك . وفى حين لا يوجد ضمان بأنه سوف يستمع إليك ، فهناك شىء واحد مضمون : إذا لم تستمع ، فإنه لن يستمع كذلك . إن مبادأتك بالاستماع ، سوف توقف بذلك دورة العناد بينكما .

## ـ ٨٧ ـ

# قم بإعادة تحديد "الإنجاز الهام"

في بعض الأحيان يجرفك التيار بما يعرف بالإنجازات . إننا نقضى حياتنا في تحقيق الإنجازات وكسب المديح والاعتراف بفضلنا والسعى وراء تقبل الآخرين لنا – حتى أننا نفقد وعينا بما هو هام فعلاً .

لو سألت الإنسان العادى ـ كما فعلت أنا في كثير من الأحيان – ما هو الإنجاز الهام ؟ فسيكون الرد التقليدى على النحو التالى ، « تحقيق هدف بعيد المدى » و « كسب الكثير من المال » و « الفوز في المباراة » و « الحصول على ترقية » و « أن تكون الأفضل » و « كسب المديح » وهلم جرا . يكون التركيز في أغلب الأحيان على الجوانب الخارجية للحياة – الأشياء التي تحدث خارج حياتنا . وبالتأكيد ليس هناك ما يعيب هذه الإنجازات – فهى طريقة لمعرفة ما حققناه ولتحسين ظروفنا . غير أنها

لا تُعد أهم أنواع الإنجازات إن كان هدفك الرئيسى تحقيق السعادة والطمأنينة . قد يكون نشر صورتك فى إحدى الصحف المحلية أمراً جميلاً إن تحقق ، ولكنه ليس على نفس أهمية تعلم أن تبقى معتدلاً فى وجه العداوة . إلا أن الكثير من الناس سوف يشيرون إلى صورهم بالصحيفة على أنها إنجاز هام ، إلا أنهم لن ينظروا إلى الاعتدال فى وجهة العداوة على أنه إنجاز أصلاً . فأين نضع أولوياتنا إذاً ؟

إن كان تحقيق السكينة والمحبة من بين أولوياتك الرئيسية ، فلما لا تعيد تحديد أهم إنجازاتك على أنها الأولويات التى تدعم وتقيس الصفات التى من قبيل العطف والسعادة ؟

إننى أنظر إلى أهم إنجازاتى على أنها نابعة من داخلى : هل كنت عطوفاً على نفسى وعلى الآخرين ؟ هل بالغت فى الرد على تحد ما ، أم احتفظت برباطة جأشى ؟ هل أنا سعيد ؟ هل واصلت التمسك بالشعور بالغضب أم تخليت عنه وتابعت حياتى ؟ هل كنت مفرط العناد ؟ هل أسامح الغير ؟ إن هذه الأسئلة وما شابهها تذكرنى أن المقياس الحقيقى للنجاح لا ينبع مما نفعله ، بل من هويتنا وكمية الحب التى نكنها فى قلوبنا .

وبدلاً من أن ننشغل فقط بإنجازاتنا الخارجية ، حاول أن تركز على ما هو هام بالفعل . وعندما تعيد تحديد معنى أن تحقق إنجازاً مهماً ، فإن ذلك يساعدك على المضى فى طريق حياتك .

- ٨٨ -

## استمع لما تمليه عليك مشاعرك

## فهي تحاول أن توصل إليك شيئاً

إنك تمتلك نظام إرشاد معصوم من الخطأ، كى تبحر به فى طريق حياتك . وهذا النظام ، والذى يتكون من مشاعرك فقط ، يعرفك إذا ما انحرفت عن الطريق وأصبحت فى طريقك للتعاسة والصدام مع الآخرين - أو إذا كنت تمضى فى طريقك الصحيح ، متجها صوب تحقيق سكينتك وطمأنينتك . إن مشاعرك مقياس يعرفك بالحالة التى عليها نفسك من الداخل .

وعندما لا تنجرف فى تيار تفكيرك ، آخذاً الأمور بجدية مفرطة ، فإن مشاعرك ستكون إيجابية بشكل عام، وسوف تؤكد على أنك تستخدم

تفكيرك لخدمة صالحك . وأنك لا تحتاج إلى تعديل نفسك من الناحية العقلية .

وعندما يكون ما تتعرض له في الحياة أمراً غير مُرضٍ – عندما تشعر بالغضب وبالنقمة وبالضيق والتوتر والإحباط ، وهلم جرا ، فإن جهاز إنذارك بالمشاعر سوف يدق كناقوس الخطر ليذكرك بأنك قد انحرفت عن الطريق ، وأن الوقت قد حان للتخفيف من أفكارك ، ويفقدانك لنظرتك السليمة للأمور، وكذلك يذكرك بأنك في حاجة لتعديل نفسك من الناحية العقلية . وبإمكانك النظر إلى مشاعرك السلبية بنفس الطريقة التي تنظر بها إلى ضوء الخطر في تابلوه سيارتك ، فعندما يأخذ في الوميض ، فإنه يعلمك بأن الوقت قد حان للتخفيف عن نفسك.

وعلى نقيض الاعتقاد السائد ، فإن المشاعر السلبية لا تحتاج إلى دراسة أو تحليل ، فعندما تفعل ذلك ينتهي بك الأمر عادة إلى زيادة عدد هذه المشاعر السلبية التي عليك التعامل معها .

في المرة القادمة التي تشعر فيها بحالة سيئة ، عليك بدلاً من الانغماس في « شلل التحليل » والتساؤل عن سر إحساسك بهذا

الشعور، أن تنظر بدلاً من ذلك أن بمقدورك أن تستخدم مشاعرك لإرشادك صوب طريق العودة إلى السكينة . لا تتظاهر بعدم وجود المشاعر السلبية ، ولكن حاول أن تدرك أن السر وراء شعورك بالحزن والغضب والتوتر ، أو غير ذلك مما تنظر إليه بجدية مفرطة . أنك تشعر بالقلق بشأن صغائر الأمور . وبدلاً من التشمير عن ساعديك ومقاتلة الحياة ، عليك بالتراجع ، استنشق بعض الأنفاس العميقة ثم استرخ . وتذكر أن الحياة ليست حالة طوارىء ما لم تحولها إلى ذلك .

## - ٨٩ -

# إذا ألقى إليك شخص ما بالكرة فلا يتحتم عليك أن تلتقطها

علمنى صديقى العزيز «بنجامين شبلد» هذا الدرس القيم . وعادة ما ينبع صراعنا الداخلى من إلقاء أنفسنا فى غمار مشكلات شخص آخر ، إلقاء شخص ما إليك بشىء يؤرقك وشعورك بوجوب تحملك لهذا الشىء، والاستجابة له . على سبيل المثال ، افترض أنك مشغول جداً ثم يتصل بك أحد الأصدقاء ويخبرك بصوت محموم « إن أمى تقودنى إلى الجنون. ماذا علىّ أن أفعل ؟ فبدلا من أن تقول ، « أنا أسف جداً ولكن ليس لدىّ ما أقترحه عليك » ، تلتقط تلقائيا الكرة وتحاول حل المشكلة . ثم بعدها تشعر بالتوتر أو النقمة لأنك تأخرت عن جدول أعمالك وأن الجميع يطلبون منك إسداءهم خدمة ما . إن من السهل أن تفقد قدرتك على إدراك مشاركتك الإرادية فى المأسى التى تمر بها فى حياتك .

إن تذكر أنه لا يتحتم عليك التقاط الكرة عندما يلقى إليك بها شخص ما، يُعد طريقة فعالة لتقليل التوتر فى حياتك . فعندما يتصل بك صديقك، عليك أن تلقى بالكرة ، أى ترفض المشاركة ببساطة، لأنه يحاول إغراءك بالإنغماس فيها . وإذا لم تتعود على الإنخراط فى مشكلات الآخرين ، فإن صديقك سوف يتصل بشخص آخر لينظر إن كان سيقبل الإنغماس فى مشكلته .

وهذا لا يعنى ألا تمسك مطلقاً بالكرة ، بل يعنى فقط أن يكون لك الخيار . كما لا يعنى كذلك ألا تهتم بأصدقائك ، أو أنك ممن يحجم عن مساعدة الغير . إن نظرة أكثر سكينة للحياة تتطلب منا أن نعرف حدود قدراتنا ، وأننا مسئولون عن الجزء الخاص بنا فقط . والكثيرون منا يُقذف إليهم بالكرة مرات عديدة فى اليوم . فى العمل، ومن أطفالنا، وأصدقائنا، وجيراننا، والباعة ، بل وحتى من الغرباء . ولو أنى التقطت الكرات التى تُقذف فى ناحيتى ، فمن المؤكد أن أفقد صوابى، وأعتقد أن نفس الأمر سيحدث لك ! ومفتاح الأمر أن ندرك عندما نلتقط كرة أخرى، وذلك حتى لا نشعر بأننا ضحية ، وحتى لا نشعر بالنقمة، أو بغرقنا فى بحر من المشاكل .

إن أمراً غاية فى البساطة من قبيل الرد على الهاتف وأنت مشغول جداً حتى تتكلم، يُعد شكلا من أشكال التقاط الكرة . فبردك على الهاتف، تكون بذلك تشارك بشكل إرادى فى حديث ، قد لا يكون لديك الوقت والطاقة أو الحالة المزاجية المناسبة له فى الوقت الحاضر ، وعدم الرد ببساطة على الهاتف يمثل اضطلاعك بالمسئولية عن سكينتك . وتنطبق نفس الفكرة، عندما يهينك شخص ما أو ينتقدك عندما يوجه شخص ما إليك فكرة أو تعليقاً بإمكانك أن تسقطه وتمضى فى إستكمال يومك .

إن فكرة « عدم التقاط الكرة » لمجرد أن شخص ما ألقاها إليك ، تُعد وسيلة رائعة للتجربة، وأتمنى أن تقوم بتجربتها . فقد تجد أن التقاطك للكرة قد يكون أكثر مما تعتقد .

## - ٩٠ -

# لا مزيد من العروض العابرة

هذه الإستراتيجية تبنيتها مؤخراً فى نظام حياتى . وهى تذكار لطيف بأن كل شىء - الخير والشر ، السعادة والألم ، والقبول والنفور ، الإنجازات والأخطاء ، وذياع الصيت والخزى - كلها تأتى وتذهب . لكل شىء بداية ونهاية وهذه هى الحالة لجميع الأمور .

لقد انتهت كل تجربة خضت غمارها . وكل فكرة جالت بخاطرك ، بدأت وانتهت . كل شعور وحالة مزاجية تعرضت لها تبدلت الآن بغيرها . لقد كنت سعيداً وحزيناً ، ومتضايقاً وغاضباً، وهيماناً فى الحب ، تشعر بالخزى والفخر ، وغير ذلك من المشاعر التى يمكن أن تصيب الإنسان . فأين ذهبت جميعاً ؟ الإجابة هى ، لا أحد يعرف بالضبط . كل ما نعرفه أن كل شىء فى نهاية الأمر ، سيزول . إن إدخال هذه الحقيقة فى حياتك هو بداية الطريق صوب مغامرة تحريرية .

إننا نصاب بخيبة الأمل بطريقتين . فعندما تغمرنا السعادة نرغب عندها أن تبقى معنا للأبد . وهو ما لا يحدث أبداً . أو عندما نتعرض للألم فإننا نرغب فى أن يذهب عنا فوراً . وعادة ما لا يحدث ذلك . إن التعاسة تأتى كنتيجة للكفاح ضد الانسياب الطبيعى للتجارب التى يتعرض لها الإنسان .

إن من المفيد جداً أن نعرف أن الحياة هى عبارة عن سلسلة من الأشياء التي يقع إحداها تلو الأخرى . لحظة حاضرة تتبعها لحظة حاضرة أخرى . فعندما يحدث شيء يسعدنا ، فلتعلم أنه حين يكون من الجميل الاستمتاع بالسعادة التى يضفيها علينا ، فإنه سيستبدل فى نهاية المطاف بشيء غيره ، لحظة من نوع مختلف . إن كان ذلك مقبولاً لك ، فستشعر بالسكينة حتى عندما تتغير اللحظة . وإن كنت تتعرض لنوع ما من الألم أو الحزن ، فلتعلم أن ذلك أيضاً سوف يمر . إن وضع هذا الوعى نصب عينيك باستمرار يُعد وسيلة رائعة للحفاظ على منظورك السليم للأمور ، حتى فى وجهة العداوة . وليس ذلك بالأمر اليسير على الدوام ، ولكنه عادة ما يعود عليك بالنفع .

## ـ ٩١ ـ

# اغمر حياتك بالحب

لا أعلم أى إنسان لا يرغب فى أن يغمر حياته بالحب . ولأجل تحقق ذلك ، فإن الجهد يجب أن يبذل أولاً فى داخلنا . فبدلاً من انتظار الغير كى يقدم لنا الحب الذى نرغبه ، فيجب أن نكون صورة ومصدراً مشعاً للحب . فيجب أن نمنح الحب والعطف حتى نكون قدوة يحتذى بها الآخرون .

ولقد قيل بأن « أقصر نقطة بين نقطتين هى خط مستقيم » . وينطبق ذلك بالفعل على الحياة التى يغمرها الحب . إن نقطة البداية أو الأساس للحياة التى يملؤها الحب تتمثل فى الرغبة والالتزام بأن تكون مصدراً للحب . وسوف تقودنا مواقفنا و اختياراتنا و أفعالنا الخيرة ، واستعدادنا لأن نكون البادين بالمعروف صوب هذا الهدف .

فى المرة القادمة التى تشعر فيها بالإحباط نتيجة نقص الحب فى حياتك أو نقصه فى العالم ، فحاول هذه التجربة . انس العالم والغير للحظة ، وبعد ذلك عليك أن تمعن النظر فى قلبك . هل يمكنك أن تصبح مصدراً أكبر للحب ؟ هل يمكن أن تساورك أفكار حب تجاه نفسك وتجاه الآخرين ؟ هل يمكن أن توسع دائرة أفكار الحب هذه لتشمل بقية العالم حتى لأولئك ممن تشعر أنهم لا يستحقوه ؟

وبفتح قلبك أمام زيادة مقدار ما يكنه من حب ، وجعل نفسك مصدراً للحب ـ بدلاً من الحصول على الحب ) كأولوية رئيسية ، ستكون بذلك تتخذ خطوة هامة فى طريق الحصول على الحب الذى ترغبه . كما ستكتشف كذلك أمراً غاية فى الروعة . فكلما زاد مقدار الحب الذى تمنحه ، كلما زاد المقدار الذى تتلقاه . وكلما زاد تركيزك على كونك شخصاً محباً بدرجة أكبر ، وهو الشىء الذى لا يمكن أن تسيطر عليه – وتركيز أقل على أن يحبك الآخرون ، وهو ما لا يستطيع التحكم فيه – فستجد أن هناك قدراً هائلاً من الحب فى حياتك . وعاجلاً سوف تكتشف أحد أكبر أسرار الحياة : الحب يجلب الحب .

## ـ ٩٢ ـ

# تعرف على قوة أفكارك

إن كنت ستصبح مدركاً لواحدة فقط من آليات العقل فإن أهم ما يمكن أن تعرفه من هذه الآليات يتمثل فى العلاقة بين تفكيرك والطريقة التى تشعر بها .

من المهم أن تدرك أنك تفكر بشكل دائم . ولا تنخدع بالاعتقاد بأن تدرك هذه الحقيقة بالفعل ! فكر لدقيقة فى تنفسك . حتى هذه اللحظة التى تقرأ فيها هذه الجملة ، تكون قد أغفلت حقيقة قيامك بذلك . وحقيقة الأمر ، ما لم يتوقف تنفسك ، فإنك ببساطة تنسى أنه يحدث .

إن التفكير يعمل بنفس الطريقة . فلأنك تقوم به طوال الوقت ، يسهل عليك نسيان قيامك به ، ويصبح من الأمور التى لا تراها . ومع ذلك وعلى عكس التنفس ، فإن نسيان أنك تفكر قد يسبب لك بعض المشكلات

الخطيرة فى حياتك ، مثل التعاسة والغضب والصراع الداخلى والتوتر . والسبب وراء صحة ذلك يكمن فى أن تفكيرك سيعود أدراجه إليك فى صورة شعور ، هناك علاقة تلازم بينهما .

حاول أن تشعر بالغضب أولاً دون أن تساورك أولاً أفكار غاضبة ! حسناً ، والآن جرب الشعوربالتوتر دون أن تساورك أفكار باعثة على التوتر - أو الشعور بالحزن دون أفكار باعثة عليه - أو الغيرة دون مشاعر باعثة عليها . إن ذلك لن يكون بمقدورك - فهو أمر مستحيل . وحقيقة الأمر هى ، كى تتعرض لشعور ما ، يجب أولاً أن تساورك أفكار تؤدى إلى هذا الشعور .

إن التعاسة لم ولن ينبغى لها أن توجد بنفسها . فالتعاسة هى الشعور الذى يصاحب الأفكار السلبية عن حياتك . وفى غياب هذا التفكير ، فإن التعاسة والغيرة والتوتر لا يمكن أن يكتب لها الوجود . إن فلا شىء يؤدى إلى إيجاد مشاعرك السلبية سوى أفكارك أنت . فى المرة القادمة التى تشعر فيها بالضيق - لاحظ ما يساورك من أفكار - ستكون أفكاراً سلبية . وذكر نفسك بأن تفكيرك ، وليس حياتك ، هو

السلبى . إن هذا الإدراك سيكون الخطوة الأولى لوضعك مرة ثانية على طريق السعادة . إن ذلك يتطلب التمرن عليه ، ولكن يمكنك أن تصل إلى النقطة التى تتخلص فيها من التفكير السلبى بنفس الطريقة التى تتخلص بها من الذباب فى نزهة خلوية : حيث تهشهم وتستكمل نزهتك .

ـ ٩٣ ـ

## تخلَّ عن فكرة أن الحصول على الأكثر أفضل

إننا نعيش فى أكثر الحضارات التى شهدها العالم غناً . وتشير التقديرات أنه على الرغم من أن ستة بالمائة فقط من سكان العالم يعيشون فى أمريكا فإننا نستهلك نصف موارد العالم الطبيعية . ويبدو لى أنه إن كان مبدأ الأكثر أفضل بالفعل ، فإننا بذلك نعيش فى أسعد وأكثر الحضارات رضاءً على مر العصور . إلا أن ذلك غير صحيح . ولا حتى قريب منه . وفى الواقع ، فإننا نعيش فى أكثر الحضارات سخطاً على مدار التاريخ .

ليس الحصول على الكثير من الأشياء أمراً غير مستحب أوخطأ ، أو مضراً فى حد ذاته ، بل إن الرغبة فى الحصول على المزيد والمزيد لا يمكن إشباعها . وكلما أبقيت على شعورك بأن المزيد أفضل ، فلن تشعر بالرضا مطلقاً .

فبمجرد أن نحصل على شيء ما ، أو نحقق شيء ما ، فإننا مباشرة ننتقل إلى الأمر الذى يليه . ويؤدى ذلك إلى القضاء على تقديرنا للحياة وللعديد من النعم التى حبانا بها الله . على سبيل المثال ، أعرف رجلاً قام بشراء منزل جميل فى منطقة جميلة . وقد كان هذا الرجل سعيداً حتى انتقل إلى البيت الجديد ، حيث اختفت عندئذٍ فرحة شراء البيت الجديد . حيث بدأ الرجل على الفور يتمنى لو اشترى بيتاً أكبر وأجمل . فلم يسمح له اعتقاده بأن « الأكثر أفضل » من الاستمتاع ببيته الجديد ، ولو حتى ليوم واحد . ولسوء الحظ، لم يكن وحده فى ذلك . فبدرجات متفاوتة ، نشبه جميعاً هذا الرجل . ولقد وصل الحد إلى النقطة التى سئل فيها «الدالاى لاما» بعد أن فاز بجائزة نوبل للسلام فى عام ١٩٨٩، من قِبل أحد الصحفيين ، « ماذا بعد ذلك ؟ » يبدو أنه مهما فعلنا – شراء منزل أو سيارة جديدة أو تناول وجبة أو العثور على شيء أو شراء بعض الملابس أو حتى الفوز بوسام رفيع فإن ذلك كله لا يكفى مطلقاً .

والحيلة فى تخطى هذا الميل تكمن فى أن تقنع نفسك أن الأكثر ليس أفضل، وأن المشكلة لا تكمن فى ما لا تمتلك ، ولكن فى توقعاتك

للحصول على المزيد . إن تود أن تكون راضياً لا يعنى أنه لا يمكنك ولا ينبغى أبداً أن ترغب فى الحصول على أكثر مما تمتلك حالياً ، بل فى الاعتقاد بأن سعادتك ليست متوقفة على الحصول عليه . ويمكنك أن تشعر بالسعادة بما تملك بأن يصبح تركيزك موجهاً تجاه اللحظة الحاضرة ، وليس بالإفراط فى التركيز على ما ترغب فى الحصول عليه ، فمع انشغال عقلك بأفكار ما قد يجعل حياتك أفضل ، ذكر نفسك برفق أنك لو حتى حصلت على ما تظن أنك تريد ، فلن يزيد رضاك قدر أنملة ، لأن نفس الحالة النفسية التى ترغب فى الحصول على المزيد فى الوقت الحاضر سوف ترغب فى الحصول على المزيد فى المستقبل .

ضع تقديراً جديداً للأشياء التى حباك الله بها بالفعل . انظر لحياتك من منظور جديد ، كما لو كنت تنظر إليها للمرة الأولى . ومع وضعك لهذا الإدراك الجديد ، ستجد أنه عندما تمتلك شيئاً أو تحقق إنجازاً جديداً فى حياتك ، فإن مستوى تقديرك سوف يزداد .

ومن المقاييس الممتازة للسعادة ، حساب الفرق بين ما تملك فعلاً وما ترغب فى امتلاكه . فقد تقضى معظم حياتك وأنت ترغب فى الحصول

على المزيد ، ساعياً دائماً وراء السعادة – أو بمقدورك أن تقرر عن وعى أنك ترغب فى الحصول على أشياء أقل . إن الإستراتيجية الأخيرة أسهل وأكثر إشباعاً إلى أبعد الحدود .

يبدو أننا مهما فعلنا أو اشترينا سيارة أو تناولنا وجبة ، أو وجدنا شريكاً لنا ، أو اشترينا بعض الملابس ، أو حتى إن كسبنا منصباً شرفياً – يبدو أننا لا نكتفى أبداً .

والحقيقة كى نتغلب على هذه العادة هى أن تقنع نفسك أن الكثير من أى شيء ليس أفضل ، وأن المشكلة ليست فيما لا نملكه ولكنها فى الشوق للمزيد . إنك عندما تتعلم الرضا والقناعة فهذا لا يعنى أنك لا تستطيع أو أنك لا تريد أو أنك لا يجب عليك أن ترغب فى المزيد ، ولكن هذا يعنى فقط أن سعادتك ليست متوقفة على هذا المزيد . ويمكنك أن تصبح سعيداً بما تملك بأن تعيش لحظتك . وبتركيز اهتمامك أكثر على ما تملك . وعندما تطرأ عليك الأفكار التى قد تجعل حياتك أفضل ، هنا ذكر نفسك أنك حتى لو حصلت على ما تعتقد أنك بحاجة إليه فإنك لن تشبع أبداً لأن نفس القاعدة ستنطبق عليك، وهى من يريد أكثر الآن سوف يريد أكثر بعد ذلك .

أعد تقدير النعم الحالية التى تنعم بها . انظر إلى حياتك مجدداً ، كما لو كنت تفعل ذلك للمرة الأولى . وعندما ينمو لديك هذا الوعى ، فإنك ستجد أنه بينما تدخل هذه الممتلكات الجديدة أو النجاحات إلى حياتك ، فإن مستوى تقديرك سوف يرتفع .

وهناك مقياس جيد للسعادة وهو الفرق بين ما تملك وما تريد . فيمكنك أن تقضى عمرك وأنت ترغب فى الاستزادة ولا تتوقف عن السعى إلى السعادة. ويمكنك أن تقرر ببساطة وبكل وعى أنك تريد الأقل. الاختيار الأخير بلا شك أسهل وأكثر احتمالاً فى السعادة .

## ـ ٩٤ ـ

## دائماً اسأل نفسك : ما هي الأمور الهامة حقاً ؟

إنه من السهل أن يحار الإنسان ويرتبك وسط الزحام والمسئوليات وأهداف الحياة . وعندما يتعب الإنسان يميل إلى نسيان أو تأجيل أهم الأمور التى أحبها . ولقد وجدت أنه من المفيد فى هذا الصدد أن أسأل نفسى دوما « ما هى الأمور الهامة حقاً ؟

إننى أقضى بضع ثوان أسأل نفسى كل صباح هذا السؤال كجزء من النظام اليومى لى . فإننى عندما أذكر نفسى بالأمور الهامة فهذا يساعدنى على القيام بأولوياتى . وذلك يذكرنى أيضاً أننى رغم تعدد مسئولياتى حر فى أن أختار أهم الأشياء فى حياتى، وأن أوجه إليها معظم طاقتى ، فقد أتفرغ لزوجتى وأطفالى أو أتفرغ للكتابة أو ممارسة التأمل الداخلى .. إلخ .

ويصرف النظر عن أننى أبدو كما لو كنت أُبسّط الأمور ، إلا أننى وجدت هذه الطريقة مفيدة جداً لكي أكون على الحياد . وعندما أقضى عدة دقائق أذكر نفسى بالأمور الهامة ، فإننى أجد نفسى أكثر تركيزا على لحظتى الحالية ، وبسرعة أدرك أننى لا يهمنى كثيراً أن أكون محقاً على طول الخط . وعلى العكس من ذلك ، فعندما أنسى أن أذكر نفسى بما هو مهم حقاً ، فإني وبسرعة أنسى أولوياتى وأنشغل مرة أخرى فى شئونى الخاصة ، أغلق الباب ، وأعمل لوقت متأخر ، وأفقد صبرى ، وأنسى التمرين وأفعل أشياء أخرى لا تتفق مع أهدافى فى الحياة .

إنك إذا اعتدت على أن تقضى دقيقة تراجع فيها نفسك وتسأل ما هى الأمور الهامة ، فإنك ستجد أن بعضا من اختياراتك تتنافى مع أهدافك فى الحياة . وهذه الطريقة تساعدك على توفيق سلوكياتك مع أهدافك وتحثك على اتخاذ المزيد من القرارات الواعية الصحيحة .

ـ ٩٥ ـ

# ثق بحدسك

كم مرة قلت لنفسك فيها « إنى كنت أعرف أن هذا سيحدث » ؟ كم مرة عرفت بالحدس شيئاً ما ولكنك فكرت فيه بدون اعتباره حدسك ؟

إن ثقتك في حدسك يعنى استماعك وتصديقك لصوتك الداخلى الذى يعرف ما أنت فى حاجة لفعله، وما التصرفات التى يجب عليك اتخاذها ، أو ما هى التغيرات التى ستجرى على حياتك . وكثيرون منا لا يستمعون لحدسهم خوفاً من أننا لا نستطيع أن نعرف شيئا بدون تمحيصه ، أو خوفاً من أن تكون الإجابات المنطقية واضحة جداً . ونقول لأنفسنا « لا يمكن أن يكون هذا صحيحاً » أو « لا يمكن أن نفعل هذا »، وبمجرد أن نسمح لعقلنا أن يقتحم الموقف ، فإننا نفكر فى أنفسنا بعيداً عن عقولنا ، ثم نطالب بحدود تفكيرنا ، فتصبح هذه الحدود هى آخر حدود تفكيرنا .

إذا كنت تستطيع أن تتغلب على مخاوفك من أن يعطيك حدسك إجابة غير صحيحة ، وإذا استطعت أن تتعلم كيف تثق فى حدسك ، فإن حياتك سوف تصبح مغامرة خيالية . إن تصديقك لحدسك كإزالة الحواجز بينك وبين المتعة والحكمة . إنها الطريق لتفتح عينيك وقلبك لأعظم مصادر الحكمة لديك .

إذا لم تكن معتاداً على تصديق حدسك ، ابدأ بتخصيص وقت قصير لتصفى عقلك وتستمع . تجاهل أى أفكار معتادة تدخل عقلك وانتبه فقط إلى الأفكار الهادئة التى تطفو على السطح . إذا وجدت هذه الأفكار الجيدة الغريبة تظهر فى عقلك ، سجلها ثم اتخذ إجراءً ، فمثلاً إذا أردت أن تكتب رسالة أو تتصل هاتفيا بشخص تحبه ، قم بهذا ولا تتردد . فإذا قال لك حدسك أن تتحمل أو تؤجل ذلك ، فحاول أن تجعل هذا يحدث بسرعة . وإذا تذكرت عادة تحتاج لاهتمام منك ، فوجه إليها اهتمامك . وستجد أنه عندما يعطيك حدسك رسائل وترد أنت بتصرف منك ، فسوف تفوز دائما بخبرة إيجابية مفيدة . ابدأ الآن بالثقة فى حدسك وسوف ترى عالماً مختلفاً فى حياتك .

## ـ ٩٦ ـ

# كن مستقبلاً للوضع الكائن فعلاً

إن تقبل الوضع الكائن فعلاً بدلاً من الإصرار على أن يكون للحياة شكل آخر يعتبر من المبادىء الأساسية لعديد من الفلسفات . وهذه الفكرة مهة جداً لأن معظم صراعاتنا الداخلية تنتج من رغباتنا فى التحكم فى الحياة أو الإصرار علي أن تكون مختلفة عما هى عليه فعلاً . ولكن الحياة لا تكون دائما بالشكل الذى نريده نحن ، ولكنها دائما كما نراها فعلاً ، وكلما استسلمنا لحقيقة اللحظة الراهنة ورضينا بها كلما نعمنا براحة البال .

وعندما تطرأ علينا أفكار لشكل الحياة التى نريدها ، فإن هذه الأفكار تتعارض مع فرص استمتاعنا أو تعلمنا من اللحظة التى نعيشها. وهذا يمنعنا من احترام الموقف الذى نمر به والذى قد يكون فرصة لنا لبدء صحوة قوية .

وبدلاً من الاستياء من شكوى طفلك أو من عدم استحسان زوجتك ، حاول أن تفتح قلبك وتتقبل الموقف كما هو . لا تَسْتأْء من أنهم لا يتصرفون بالطريقة التى تريدهم أنت أن يتصرفوا بها . أو لو أن هناك مشروعاً كنت تعمل فيه وتم رفضه ، فلا تشعر بالانهزام ، ولكن حاول أن تقول لنفسك : « آه .. مرفوض ! المرة القادمة سوف أنال الاستحسان» . ثم خذ نفساً عميقاً وتقبل الأمر بصدر رحب .

وبهذه الطريقة، فأنت تفتح قلبك ليس لأنك تدعى استمتاعك بالشكوى أو عدم الاستحسان أو الفشل ، ولكن لتغير هذه الأمور لصالحك ، لتجعل الأمور تسير على ما يرام بالرغم من أن الحياة لا تسير كما أنت تخطط لها . وإذا تعلمت أن تفتح قلبك فى وسط المشكلات اليومية ، فسوف تجد أن الأشياء التى طالما سببت لك الضيق لن تصبح ذات أهمية كبيرة ، وسوف تتعمق نظرتك للأشياء . وعندما تتفاعل مع المشكلات التى تواجهك ، فإن الحياة ستصبح صراعاً مثل لعبة تنس الطاولة أنت فيها بمثابة الكرة التى يتقاذفها اللاعبون . ولكنك عندما تستسلم للحظة التى تعيشها وتتقبل ما يجرى ، هنا فسوف ينتابك

شعور بالراحة الداخلية . جرب هذه الطريقة مع بعض من التحديات البسيطة التى تواجهك ، وبالتدريج سوف تستطيع أن تطبق نفس هذا الكلام مع أمور أكبر . حقاً إنها طريقة فعالة للحياة .

## ـ ٩٧ ـ

# اهتَّم بشؤونك فقط

من الصعب جداً أن تخلق جواً من السكينة والهدوء عندما تتعامل مع ميولك الذهنية وأمورك ومشكلاتك الحياتية وعاداتك وعوائق وصعوبات الحياة . ولكنك عندما تشعر أنك مجبر على التعامل مع مشكلات الآخرين ، هنا يكون هدفك فى أن تنعم بالسلام مستحيلاً تماماً .

كم مرة تجد نفسك تقول : إنك ما كنت تفعل هذا لو كنت مكانها ، أو إنك لا تصدق أنه فعل هذا ، أو فيما هو يفكر ؟ كم مرة أصابك الإحباط والضيق أو انشغلت بأشياء ، ليس فقط يصعب عليك بذل المساعدة فيها، بل إنها ليست من اختصاصك تماماً ؟

ليست هذه وصفة لك لكى تتجنب مساعدة الناس ، ولكنها محاولة لتعريفك بالوقت الذى عليك أن تساعد به شخصاً ومتى يتوجب عليك أن

تتركه وشأنه . لقد اعتدت أن أكون من هؤلاء الذين يقفزون ويحاولون حل أية مشكلة دون أن يطلب أحد ذلك منيِ . ولكن جهودى لم تكن تفشل فقط ، بل لم أنَلْ تقدير أى أحد، وأحيانا كنت أتعرض للإهانة . ومنذ أن تخلصت من عادة التدخل فى أى شىء أصبحت حياتى أسهل. والآن لأننى لا أتدخل عندما لا يطلب منى ذلك ، فإنى أكون على استعداد للعون عندما يطلب منى أو عندما يحتاج إلى شخص آخر .

إن الاهتمام بشؤوونك الخاصة يعنى تجنب الإغراء ومحاولة حل مشكلات الآخرين دون طلب منهم ، ويشمل أيضاً عدم التنصت على الآخرين وعدم نشر الإشاعات ، أو التحدث عن الناس من خلف ظهورهم أو تحليل أو محاولة تصوير شخصيات الآخرين . إن الأسباب الرئيسية التى تجعل معظمنا يركزون على نقائص أو مشكلات الآخرين هو أننا لا نحب أن ننظر إلى نقائصنا أو مشكلاتنا .

فعندما تجد نفسك مندمجاً فيما لا تريد أن تندمج فيه ، فقط قدم لنفسك التهنئة لتواضعك وحكمتك واخلع نفسك من هذا . وبهذا سوف تحرر كمّاً هائلاً من الطاقة وتوفره للتركيز على ما له صلة حقيقية بك أو ما تحتاجه فعلاً .

ـ ٩٨ ـ

## ابحث عن الأمور الخارقة وسط الأمور العادية

لقد سمعت قصة عن عاملين التقى بهما صحفى . سأل الصحفى أولهما « ماذا تفعل ؟ فكانت إجابته أنه يشكو من أنه عامل بناء يقضى يومه ويضيع وقته واضعاً طوبة فوق أخرى .

وسأل الصحفى ثانيهما نفس السؤال ، ولكن إجابته كانت مختلفة تماماً ، فقال « إننى من أسعد الناس حظاً ، إننى سأصبح جزءا من تحف بناء جميلة ، إننى أساعد فى تحويل قطع الطوب إلى تحف رائعة».

لقد كان كلاهُما على حق !

والحقيقة هى أننا نرى فى الحياة ما نريد أن نراه ، فإذا بحثت عن الدمامة فسوف تجد الكثير منها . وإذا كنت تريد أن تجد الخطأ فى

الآخرين أو فى مهنتك أو فى العالم بشكل عام فسوف تجده بالتأكيد . ولكن العكس صحيح أيضاً ، فإذا بحثت عن الأمور الخارقة بين الأمور الطبيعية ، فسوف تستطيع أن تدرب نفسك على ذلك . فهذا الْبنّاء يرى المبانى من خلال قطع الطوب، والسؤال هنا ، هل تستطيع أنت أن تفعل ذلك ؟ هل تستطيع أن ترى التزامن غير الطبيعى الموجود فى عالمنا ، الكمال فى حركة الكون أو جمال الطبيعة أو معجزة الحياة البشرية ، بالنسبة لى ، إنها مسألة نية وقصد ، فالحياة ثمينة وخارقة . ضع نيتك فى هذه الحقيقة، وسوف تأخذ الأشياء الصغيرة لديك معنىً جديداً .

## ـ ٩٩ ـ

# اعمل جدولاً زمنياً لأعمالك الخاصة

يوجد مبدأ عام فى مجال التخطيط المالى يقول : من الضرورى أن تدفع لنفسك قبل أن تدفع الفواتير الأخرى ، أى من الضرورى أن تعتبر نفسك دائناً . ومبرر هذه الحكمة هو أنك إذا ادخرت النقود إلى أن تدفع لآخر فلن يتبقى شىء لك فى النهاية . والنتيجة أنك سوف تؤجل خطة مدخراتك إلى أن تجد نفسك عاجزاً عن فعل شىء ، ولكن ومن العجيب ، أنك إذا دفعت لنفسك أولاً ، فبطريقة أو بأخرى سوف تجد أن هناك مالاً كافياً لكى تدفع للآخرين أيضاً .

وهذا المبدأ تحتاج لتطبيقه فى برنامجك فى تمريناتك الخاصة فإذا انتظرت حتىّ تنتهى كل مهامك ومسئولياتك قبل أن تبدأ فى تمريناتك ، فإنك لن تتمرن أبداً ، وهذا مؤكد .

ولقد وجدت أن تحديد وقت محدد كل يوم كميعاد ثابت هو الطريقة الوحيدة ، لكى تضمن أن تجد بعض الوقت لتمريناتك . ربما تعتاد الاستيقاظ مبكراً وتحدد ساعة واحدة تخصصها للقراءة والصلاة والتأمل واليوجا أو أى تمرينات أخرى تريدها .أما كيف تستخدم الوقت فهذا أمر متروك لك ، الشيء المهم أن تضع جدولاً وأن تواظب عليه .

كان عندى مريضة فى العيادة كانت قد استأجرت جليسة أطفال لكى تتأكد أنها سيكون لديها وقت لكى تقوم بكل الأشياء التى تشعر أنها بحاجة إليها . والآن وبعد مرور أكثر من عام فقد أثمرت جهودها كثيراً. فهى الآن سعيدة بشكل لم تكن عليه من قبل . وقد أخبرتنى أنها الآن لديها وقت، ولم تكن تتخيل أن استئجار جليسة أطفال يضمن لها توفيره . والآن وبعد أن مارست هذه التمارين فهى لا تتخيل أنها يمكن ألا تؤديها. فإذا عزمت فإنك ستجد الوقت الذى تريده .

- ١٠٠ -

# اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً
# واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً

متى ستموت ؟ خلال خمسين سنة ، عشرين ، عشرة أم خمس سنوات ، أم اليوم ؟ عندما سألت هذا السؤال آخر مرة لم يجبنى أحد . وأنا دوما أتساءل عندما أستمع إلى الأخبار ، هل الشخص الذى مات فى الحادثة فى طريقه إلى منزله من عمله تذكر أن يخبر أفراد أسرته كم هو يحبهم ؟ هل عاش حياة سعيدة ؟ هل هو أحب جيداً ؟ ربما يكون الشىء المؤكد الوحيد هو أنه لا يزال فى جعبته أشياء لم يفعلها بعد .

والحقيقة هى أنه لا أحد منا لديه فكرة عن المدة التى ستعيشها . وللأسف، فنحن نتصرف كما لو كنا سنحيا إلى الأبد ، فنحن نؤجل الأشياء التى نعلم أننا نحتاجها - مثل إخبار الناس أننا نحبهم أو قضاء

بعض الوقت منفردين وزيارة الأصدقاء والتنزه والجرى فى ماراثون وكتابة خطاب ودى والذهاب إلى الصيد مع أبنائنا ، والتأمل الروحى ونكون مستمعين جيدين لغيرنا .. الخ . ونأتى بمبررات مزخرفة ومعقدة نبرر بها تصرفاتنا ونقضى معظم أوقاتنا وطاقتنا فى أشياء ليست مهمة على الإطلاق . إننا نطلب حدودنا ، وهذه تصبح حدودنا الفعلية .

لقد شعرت أنه من الملائم أن أختم هذا الكتاب باقتراح لك وهو أن تعيش كل يوم كما لو كان آخر يوم فى حياتك.

إننى حين أقترح هذا الاقتراح لأعطيك وصفة، ليس لكى تصبح مهملاً أو لكى تترك مسئولياتك ، ولكن لأذكرك بالقيمة العظيمة لهذه الحياة . لقد قال لى أحد أصدقائى ذات مرة : « إن الحياة أهم كثيراً من أن نأخذها دائما بجدية زائدة عن الحد » . وبعد عشر سنوات أدركت أنه كان محقاً . آمل أن يكون هذا الكتاب عونا لك دائما . من فضلك، لا تنس المبدأ الأساسى لكل المبادىء الواردة فى هذا الكتاب وهو : لا تعرق ولو قطرة واحدة ! وسوف أنهى الكتاب بقولى لك بكل إخلاص : أتمنى أن تكون بخير .

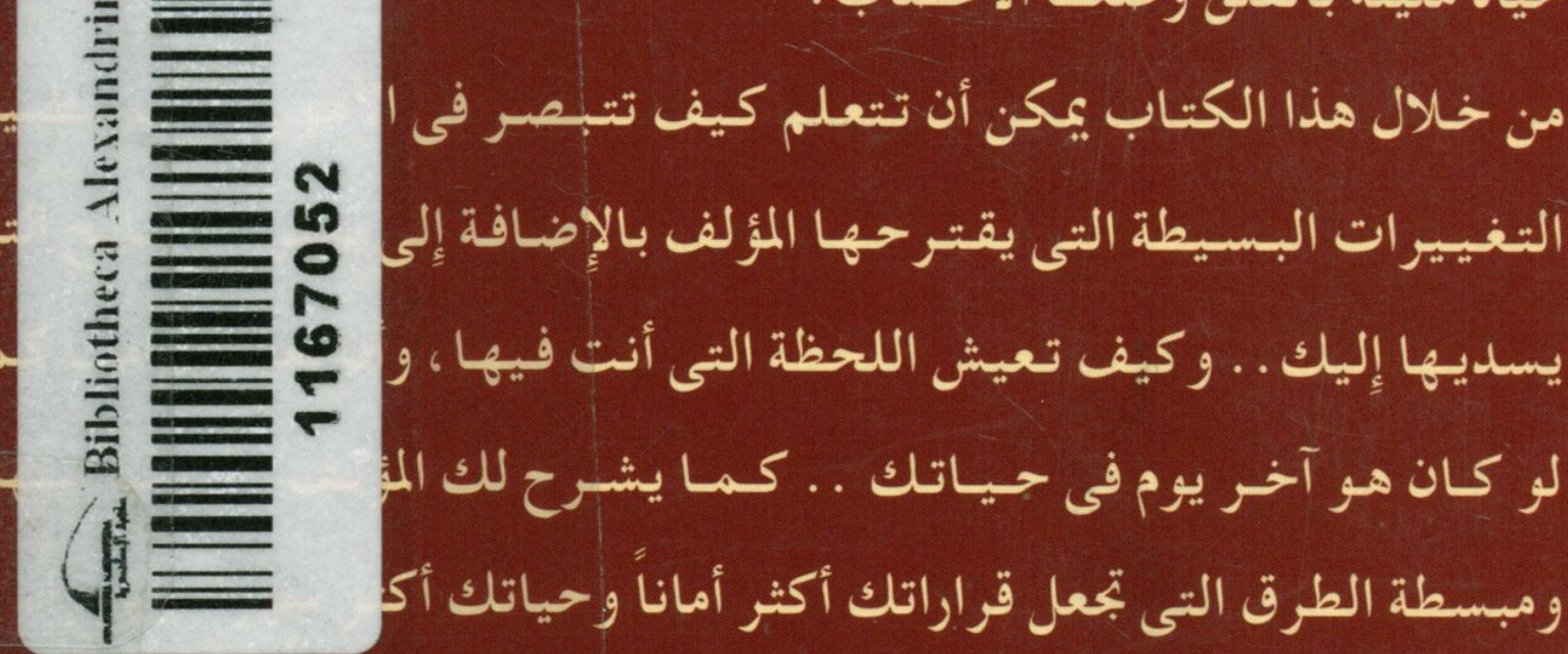
**DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...**

**and it's all small stuff**

**By**

**RICHARD CARLSON, PH.D.**

كتاب يعلمك كيف تبتعد عن صغائر الأمور التى تؤثر سلبياً على حياتك وتدفعك إلى الإتيان بأفعال غير سليمة أمام الآخرين ، حيث يكشف مؤلف هذا الكتاب بلغة متعمقة الأساليب والطرق التى تجعل منك إنساناً هادئاً فى حياة مليئة بالقلق وضغط الأعصاب .



من خلال هذا الكتاب يمكن أن تتعلم كيف تتبصر فى ا[illegible]يق التغييرات البسيطة التى يقترحها المؤلف بالإضافة إلى [illegible]تى يسديها إليك .. وكيف تعيش اللحظة التى أنت فيها ، و[illegible]ما لو كان هو آخر يوم فى حياتك .. كما يشرح لك المؤ[illegible]لة ومبسطة الطرق التى تجعل قراراتك أكثر أماناً وحياتك أك[illegible]










2121 8026

